

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению
развития детей»

**Практикум с педагогами в рамках проведения
мероприятий посвященных «2024 год – Год семьи»**

«Семейный отдых летом»



Провела:
Иванова Алёна Владимировна
Воспитатель
МБДОУ «Ойский детский сад»
662820, Красноярский край,
Ермаковский район,
поселок Ойский,
переулок Майский, 3

Июнь 2024г

Цель: самооценку воспитания детей в семье.

Задачи:

- Помочь педагогам осознать значимость семейного отдыха летом;
- Развивать интерес к проведению совместного отдыха в летний период времени;
- Воспитывать чувство любви и гордости за свою семью, уважение к родителям.

Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня у нас с вами необычная встреча, мы собрались, чтобы поговорить о семейном отдыхе летом.

Летние солнечные дни — прекрасное время для отдыха на свежем воздухе с детьми. Природа манит нас пьянящим воздухом, ароматом цветов и чарующим пением птиц. Весело и с пользой для здоровья ребятни можно провести эти дни. Отдых на свежем воздухе обогатит их кругозор и оторвет от постоянного времяпровождения детей за компьютером.

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на море? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного

обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Не забывайте про безопасность:

- **На пляже**

На протяжении всего отдыха **следите за тем, чтобы на ребенке был головной убор**. Заранее приобретите крем для защиты от солнца. Чем светлее кожа, тем выше должен быть уровень защиты от ультрафиолета у крема. Для маленьких уровень защиты должен быть максимальным. Если у вас есть большой зонт, то он как раз пригодится, чтобы защититься от солнца.

Обеспечьте **обильное питье для всех членов семьи**, чтобы не произошло обезвоживание. На пляже старайтесь пить больше чем дома. С повышением температуры окружающей среды, количество необходимой организму жидкости повышается.

Не допускайте, чтобы они загорали на песке или гальке и ходили босиком, так как возникает риск укусов насекомых. Малыши должны лежать на подстилке или одеяле и ходить в обуви.

- **На воде**

Купаться можно только в оборудованных для этого местах. Выберите полянку недалеко от спасательного пункта. **Ни в коем случае не разрешайте ребенку купаться без присмотра взрослых**, так как он не сможет самостоятельно определить силу течения. Для того чтобы малыши не переохладились, им нужно проводить в воде не более получаса.

Запретите ребятам пить воду из водоема. Перед купанием детей кто-нибудь из взрослых должен зайти в воду и проверить дно на наличие стекла и камней, а также оценить глубину. Заходите в воду аккуратно, так как галька скользкая, и вы можете упасть. **Не разрешайте детям заходить слишком далеко в воду**, предложите им купаться вдоль берега.

- **В лесу**

Отправляясь в лес с детьми, взрослым нужно знать правила поведения в лесу. Соблюдая эти правила, вам действительно будет приятно отдыхать.

- Известите своих близких или знакомых о том, куда направляетесь. Маршрут должен быть хорошо знаком, не уходите далеко от выбранного места, чтобы, выезжая из леса, вы смогли ехать в правильном направлении.

- В лесу наблюдайте за детьми, даже если они у вас взрослые. Ваше чадо должно быть всегда на виду.

- Чтобы избежать случая отравления, объясните детям заблаговременно, любые дары природы, прежде чем съесть, нужно показывать взрослым.

- Запретите малышам разорять муравейники и гнезда птиц.

- В лесу, одеваться нужно так, чтобы клещ не заполз под одежду. Закрытая обувь, брюки, заправленные в носки или с манжетами на резинке, водолазка, головной убор (верхнюю одежду можно обработать репеллентами, отпугивающими клещей).

- Прививайте детям правильное поведение на природе своим примером: не шумите, не сорите.
- Мусор, который не гниет (полиэтиленовые пакеты, пластиковые бутылки), обязательно сложите в пакеты и унесите его с собой.

Самое главное правило в любом месте вашего пребывания – не оставляйте детей без присмотра!

Источник: <https://solnishko3-dmdou20.edumsko.ru/articles/post/1854241>

