



2022г

*В следующем учебном году ваши дети будут уже в средней группе. Наша с вами общая задача – продолжать выстраивать режим дня у детей, чтобы придя в детский сад после каникул, они смогли без проблем его посетить.*

Конечно, мы занятые люди. И проще всего отдыхать, усадив ребёнка перед телевизором или компьютером... Но возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, вам могут пригодиться наши советы.

Максимально оградите ребенка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут - дети до 5 лет).

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отдыха ко сну должны быть примерно такими, как в детском саду, или изменены в разумных пределах.

Следует обратить внимание на питание ребёнка. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето - самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.



### **Если мама занята.**

Каждая мама, которой нужно провести некоторое время за компьютером или сделать что-то по дому, сталкивается с проблемой, чем занять ребенка, чтобы он посидел 15 минут спокойно и дал маме поработать.

Предлагаем игры, которые помогут вашему ребенку провести время с пользой, а вам немного поработать и сделать свои дела.

- Лепка из соленого теста.
- Различные трафареты, обводить какие либо предметы (блюдца, чашки, др.)
- Коллаж (дать ребенку лист, клей, кисточку, какие либо вырезки).
- Коробочка с разными мелочами (набросайте в нее прищепки, крупные пуговицы, заколки, брошки и т.д.).
- Коробка с камешками, или шнурками.
- Спичечные коробки, внутрь которых можно положить разные мелкие предметы, дети очень любят их открывать.
- Ленточка или шнурок, нанизывание макарон.
- Воронка крупная, пластиковая бутылка и крупы: фасоль, горох.
- Миска с манкой или мукой, маленькое сито.
- Лоток для яиц и различные макароны, фасоль, камушки, мозаика.
- Бумажные снежки (делаем сами из газеты или бумаги), можно бросать их в ведро.
- Колготки и мячики или другие небольшие предметы, которые можно в них складывать.
- Дорожки и ручейки из ленточек, ремней, т/бумаги: прыгаем, оббегаем.
- Животные – приделываем ребенку хвостик из пояса и играем в кошку, мышку, обезьянку.

Читайте вместе, делитесь с ребёнком мнением о прочитанном. Приобщайте ребёнка к культуре семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.

## Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ребенок:

- Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;
- Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
- Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
- Если светит солнце, то носи летом головной убор;
- Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
- Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;
- Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;
- Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;
- Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки или собака кушает;
- Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!
- Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подвезды), проси помощи у полицейского, охранника, продавца или просто взрослых людей.



## Берегите природу, выезжая на отдых с детьми!

Чтобы предотвратить несчастные случаи, или даже просто неприятные ситуации, или хотя бы минимизировать их последствия, нужно обратить внимание на потенциальные опасности, которые могут подстергать ребёнка на природе.

Первое, с чего хочется начать, это попросить брать с собой мусорные пакеты на природу. Они могут пригодиться не только для сбора мусора, но и для того, чтобы накрыть готовые продукты, чтобы на них не летели насекомые или не прибежали на запах животные. Пожалуйста, не оставляйте мусор после себя! Иногда после праздников в лесу остаётся такое количество мусора, что волонтеры вынуждены вывозить мусор контейнерами в течение дня, а уж сколько времени уходит на то, чтобы убрать за всеми...

**Безопасность в лесу** во время отдыха с детьми. В лесу теоретически можно встретить диких животных, хотя это и бывает крайне редко. Если какой-нибудь зайчик вполне безобиден, то встреча с лосем или кабаном не сулит приятных моментов. Хорошо, если вы на машине, она может послужить вам некоторой защитой. Если же нет, то скорее возьмите ребёнка на руки. Отступайте медленно, не поворачиваясь к зверю спиной, и не провоцируйте его. Помните, что исход ситуации во многом зависит от вашего поведения.

## Безопасность детей в летний период на дороге

Проблема безопасности дорожного движения является одной из достаточно важных проблем. Увеличивается число дорожно-транспортных происшествий. Происходят они, к сожалению, и с участием детей дошкольного возраста.

Ребенок должен усвоить и соблюдать следующие правила поведения на улице и в транспорте:

- Играй только в стороне от дороги.
- Переходи улицу там, где обозначены указатели перехода, на перекрестках по линии тротуара.
- Переходи улицу только шагом, не беги.
- Следи за сигналом светофора, когда переходишь улицу.
- Посмотри при переходе улицы сначала налево, потом направо.
- Не пересекай путь приближающемуся транспорту.
- Автобусы всегда обходи спереди.
- Входи в любой вид транспорта и выходи из него только тогда, когда он стоит.
- Не высовывайся из окна движущегося транспорта.
- Выходи из машины только с правой стороны, когда она подъехала к тротуару или обочине **дороги**.
- Не выезжай на велосипеде на проезжую часть.
- Если ты потерялся на улице - не плач. Попроси взрослого прохожего или полицейского помочь.

Приучайте детей с раннего возраста соблюдать правила **дорожного движения**. И не забывайте, что личный пример - самая доходчивая форма обучения!



