**Консультация для родителей подготовительной групп**

**« Как провести лето перед школой?»**

Совсем скоро прозвенит первый звонок, и ваши дети пойдут в первый класс. Вы взволнованы и обеспокоены, ведь этот день все ближе и ближе. Как сложатся отношения ребёнка в новом коллективе? Как встретит его учитель? Какие изменения произойдут в привычном распорядке жизни вашей семьи? Все эти вопросы тревожат родителей. От решения этих проблем не уйти, но решать вы их будете по мере поступления.

А впереди у вас прекрасное солнечное лето. Время отдыха, укрепления здоровья, закаливания, путешествий, интересных событий. Проведите это последнее «вольное» лето с удовольствием! Лето длится три месяца. Многие родители считают, что успеют за это время наверстать упущенное — научить ребёнка читать, считать и т.д. Не повторяйте этих ошибок. Летом ребёнок должен отдыхать.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребёнок придёт в восторг, когда увидит серьёзного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребёнка, оставаясь ребёнком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребёнком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

**Как защитить ребёнка от солнечного ожога и теплового удара:**  
• Выходя на улицу, обязательно надевайте ребёнку панамку.

• Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

• В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.  
• Даже если ребёнок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

• Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.

• Одевайте ребёнка в лёгкую хлопчатобумажную одежду.

• На жаре дети должны много пить.

• Если ребёнок всё-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.

• Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребёнок.

• Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжёлым, и ребёнку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как н будет доставлен в больницу или травмопункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

**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:**  
1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды   
2. В воде дети должны находиться в движении   
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды   
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду

Используйте благоприятные природные факторы — солнце, воздух и воду — для укрепления организма будущего школьника.

Такое лето запомнится всей семье, а полученные от общения с природой силы и знания послужат хорошей стартовой площадкой в сентябре, пригодятся ребенку в новом учебном году.