

Лето с пользой.

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходима каждой семье.

Лето – это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Это разнообразная деятельность и новые впечатления. В процессе активного познавательного совместного отдыха так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающее пение птиц и стрёкот сверчков. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребёнку.

В нашем городе есть: парки аттракционов, развлекательные комплексы, цирк, детский город профессий «Кидбург», кукольный театр, ТЮЗ, ботанический сад, зоопарк, «Трогательный зоопарк», дельфинарий. Так же, можно посетить музеи (Краеведческий, железнодорожной техники, ростовского водопровода, Детский экологический центр, космонавтики, инноваций химического факультета ЮФУ, Аксайский военно-исторический).

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, помните о том, что:

Ребёнку необходим режим дня! Не стоит пренебрегать дневным сном, это поможет ребёнку, оторванному от привычной размеренности детского сада, отдохнуть от новых впечатлений, эмоций и возможного перевозбуждения нервной системы. Если у Вас не получается сохранить режим ночного сна (ложиться в 21:00, встать в 7:00), сохраняйте его длительность (если легли в 22:00 встать в 8:00, либо встать так же в 7:00, но увеличить время дневного сна). Соблюдайте режим питания (в детском саду предполагается 5-ти разовое питание).

Под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин D, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову).

Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой.

Коллектив МБДОУ № 118 желает вам приятного отдыха!