

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Наступило лето, и люди стремятся получить естественный загар. О пользе солнечных лучей, особенно их ультрафиолетового спектра, известно немало. Под их воздействием в организме вырабатываются метаболиты витамина D, который защищает костную систему и взрослых, и детей.

Но нельзя забывать и об опасности, которую несут те же солнечные лучи.

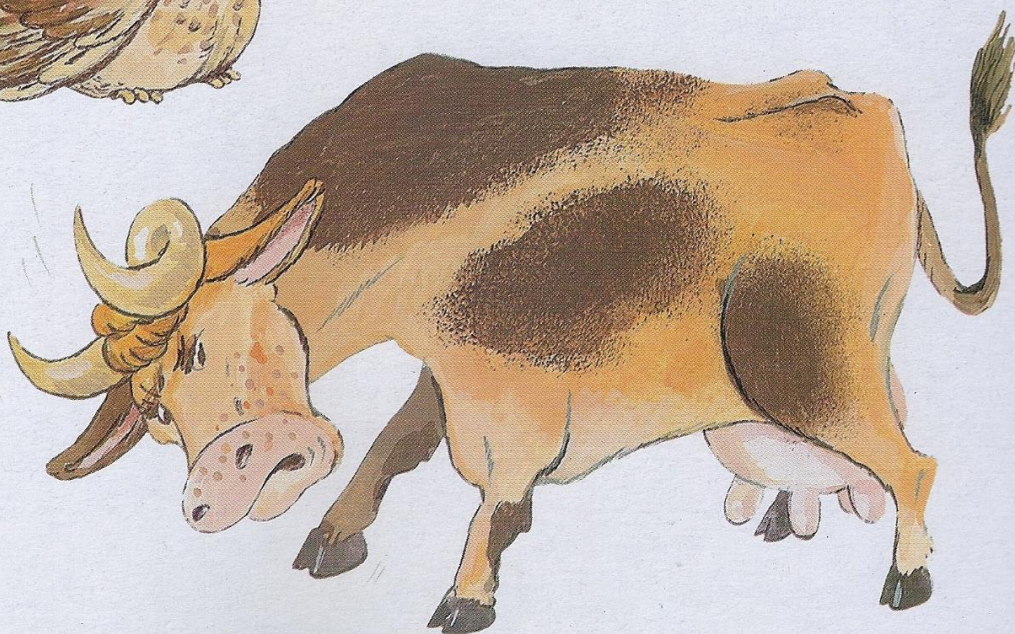
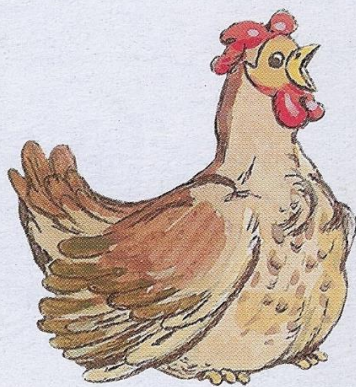
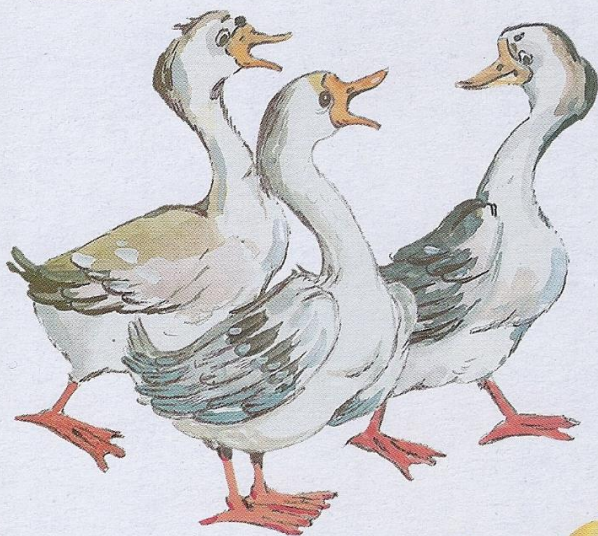
- Детская нежная кожа особенно подвержена солнечным ожогам, поэтому длительное пребывание на солнце детям противопоказано.
- В настоящее время доказано, что прямые солнечные лучи могут оказывать канцерогенное действие, поэтому загорать рекомендуется только в утренние и вечерние часы.
- Если ваш ребенок находится на солнце, используйте специальные детские солнцезащитные кремы. Перед их использованием обязательно проконсультируйтесь с педиатром.
- Помните, что голова ребенка должна быть закрыта от солнечных лучей. Приобретите для малыша легкие светлые панамки, бейсболки, шляпки.
- Если малыш играет на солнце, почаще давайте ему пить негазированную чистую воду.
- Не допускайте перегрева организма малыша!



РАССМАТРИВАЕМ КАРТИНКИ

Рассмотрите с малышом картинки.

- ◆ Пусть расскажет, кто на них нарисован, и вспомнит, как подают голос гуси, собака, цыпленок, кот, курица, корова.
- ◆ Завершая игру, предложите малышу подавать голос за того, кого вы будете показывать.



ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

Наступило лето. Все больше времени вы проводите с малышом на улице. Не забывайте о *подвижных играх*, которые помогут развить подвижность, ловкость ребенка, будут способствовать совершенствованию координации движений. Делайте упражнения вместе с крохой. Показывайте, как правильно и красиво можно выполнять движения.

Раз, два, три...

Мы три раза потянулись —
Раз, два, три.
И три раза улыбнулись —
Раз, два, три.
Мы три раза наклонились —
Раз, два, три.
Из ручья водой умылись —
Раз, два, три.
Раз — присели, два — привстали,
Три — по стежке поскакали.

Тянетесь, подняв руки вверх, на каждый счет.

Широко улыбаетесь на каждый счет.

Выполняете наклоны вперед на каждый счет.

Показываете, что брызгаете ладонями воображаемую воду в лицо на каждый счет.

Приседаете, встаете.

Двигаетесь по кругу, совершая поскоки. Руки на поясе.



Цыплята

Раз — цыпленок на крыльце,
Два — еще сидит в яйце,
Три — цыпленок самый смелый,

Стоите лицом друг к другу. Загибаете по одному пальцу на обеих руках, начиная с больших, на каждую строчку.

И не желтый, и не белый.

Загибаете безымянные пальцы и мизинцы.

Скачет быстро по дорожке.

Совершаете поскоки, двигаясь по кругу.

Раз, два, три — мелькают ножки.

Руки держите на поясе. Важно, чтобы под счет выполнили именно три прыжка.



Пони

Скачут по дорожке пони.
Пони — маленькие кони.
Малышей катают в парке
По аллеям, где не жарко.

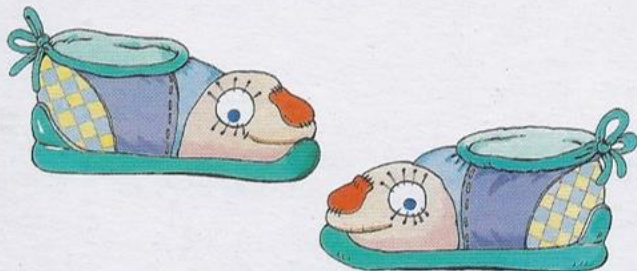
Бежите по кругу с высоким подниманием колена.

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

Собирая малыша на прогулку, рассказывайте ему веселые стишки про обувь и одежду. Может быть, через несколько дней он будет договаривать за вами отдельные слова, а потом расскажет стишки целиком.

* * *

Вот ботинки для Маринки.
Не ботинки, а картинки,
Чтобы в них гулять ходить,
Бегать, прыгать и шалить.



* * *

Эти тапки для Антошки,
Чтобы в них не мерзли ножки,
Топ-топ-топотушки!
Что за тапки! Как игрушки!

* * *

Вот кроссовки для Андрея,
Чтобы бегать всех быстрее.
Чтоб играть в футбол с друзьями,
Чтоб шагать навстречу маме.



* * *

Для Аришки босоножки,
Чтобы бегать по дорожке,
Чтобы в классики играть,
Раз, два, три, четыре, пять.

* * *

Это платье для Наташки —
Желтые горошки,
А на платье два кармашка.
Спрячем в них ладошки.

* * *

Эти брюки из вельвета
Носит наш Никита летом.
В них карманов сразу три,
Посчитай и рассмотри.

