«Здравствуй, лето»

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

• уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

• регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

• когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лѐгкие панамки.

 • максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;

 • старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;

• больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцеброс и т.п.;

• помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

 В жаркий день одевайте малышей в лѐгкую, не стесняющую движений, светлую одежду, из ткани, хорошо пропускающей воздух, влагу, тепло. Девочку - в свободное платьице, мальчика в - рубашку прямого покроя, шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше продѐрнуть еѐ сзади. Чем больше будет открыто тело ребѐнка, тем лучше. Обувь тоже нужна лѐгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком. Лакированная обувь не для жаркого дня, она не пропускает воздух, нога в ней потеет. Панамка нужна ребѐнку только на солнце, в тени пусть голова остаѐтся непокрытой. Тщательный уход за детьми летом - основная задача охраны их от заболеваний. Загрязнение кожи приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма. Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребѐнок может грязными руками прикасаться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний. Нужно приучить детей мыть руки после туалета и перед едой, тщательно намыливать, тереть и смывать мыльную пену, предметы ухода за ребѐнком следует промывать после каждого использования с последующим кипячением, молоко и воду для питья обязательно кипятить, овощи и фрукты промывать сначала холодной водой, затем обдать кипятком.

**Солнечные ванны**

Как только пригреет солнце, каждый стремится подставить своѐ лицо его ласковым лучам, чтобы поскорее загореть. Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови, разумная «солнечная закалка» повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, оказывает тонизирующее и укрепляющее свойства. Солнечные ванны принимаются на открытой местности. При этом на организм воздействует суммарный поток солнечной радиации прямых и рассеянных лучей солнца.

**Воздушные ванны**

Воздушные ванны принимают в местах, защищенных от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры и ткани. Воздушные ванны для детей особенно эффективны, если они проводятся не в покое, а в движении. Для них выбирается ровная площадка, защищенная от ветра. Начинать ванны можно тогда, когда установится теплая, безветренная погода с температурой воздуха не ниже 18-20 градусов. Одежда детей облегчается постепенно и по мере их привыкания может быть доведена до одних трусиков. Продолжительность воздушной ванны для детей 3 - 5 лет: от 5 до 10 минут. В зависимости от температуры наружного воздуха и от силы ветра во время воздушной ванны дети выполняют упражнения большей или меньшей подвижности. Ночью окно в комнате, где спит ребенок, окно нужно оставлять открытым всегда.

**Закаливание водой**

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. Водная закаливающая процедура проводится с обязательным измерением температуры воды термометром. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка. Начинать купание можно проводить при температуре воды не ниже +22 градусов и температуре воздуха +24-26 градусов. Продолжительность купания - до 5 минут. Чтобы купание оказало наиболее благоприятное воздействие, рекомендуется выполнять в воде разные движения. После купания ребѐнка нужно вытереть полотенцем и одеть.

**«Мой любимый город - Ярославль»**

Малая Родина. У каждого человека она своя, но для всех является той путеводной звездой, которая на протяжении жизни определяет очень многое, если не сказать – всё!

Все мы знаем, какая притягательная сила заключена в том, что окружает нас с детства. Почему, даже уехав из родных мест на долгие годы, человек вспоминает их с теплотой, а находясь вдали от родного дома, с гордостью рассказывает о красоте и богатстве своей малой родины? Думается, это выражение глубокой привязанности и любви ко всему, что с ранних лет вошло в сердце как самое дорогое.

Дошкольное детство – это каждодневное открытие мира, это тот период, когда маленький человек постепенно осознает свою принадлежность к семье, коллективу, народу, получает первые представления о своей стране, знакомиться с особенностями родного края. Это важнейший период становления личности, когда закладываются предпосылки гражданских качеств, развиваются представления о человеке, обществе, культуре.

Нравственно-патриотическое воспитание детей – дело не только нас, воспитателей и педагогов. Неотъемлемой частью в этом деле является личный пример родителей. Вы, уважаемые родители – первые воспитатели ребёнка. Роль семьи в процессе ознакомления дошкольников с социальным окружением объясняется особыми педагогическими возможностями, которыми обладает каждая семья и которые не может заменить ни одно дошкольное учреждение.

Есть Родина большая и родина малая. Большая Родина – это наша необъятная страна Россия. А малая родина – это место, где человек родился и живет. «Малая Родина» для маленького ребёнка – это, прежде всего, его семья, дом, детский сад, природа, которая его окружает, родная улица. Там, на этих осваиваемых пространствах, делаются первые открытия, преодолеваются первые опасности, находятся первые друзья. И счастлив тот, кто приступает к их исследованию рука об руку с матерью, отцом, бабушкой, дедом, кто узнаёт, что по этим улицам, этими лесными дорогами проходили и они, старшие. И нет здесь для них пустого, незначащего; с каждым поворотом улицы, каждым холмом, перелеском, речной излучиной что-то связано. Они — часть их жизни, они — родные. Так ощущение родства в детской душе выходит за стены родительского дома: начинается путь к познанию Родины.

Каждый край, город, даже небольшое село, неповторимы в своей природе и славятся своей историей, традициями, памятниками, людьми.

Пусть маленький человек с вашей помощью открывает красоту родного города, удивляется тому новому, которое, казалось бы, давно ему известно.

Одним из важнейших организованных видов детской деятельности, в ходе которой воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются познавательные потребности ребенка, а также совершенствуются двигательные навыки и физические качества, являются прогулка-экскурсия, прогулка-поход. В процессе тематических экскурсий, прогулок, походов ребенок получает первые представления о своей стране, изучает особенности малой родины, ее культурные, трудовые и духовно- нравственные традиции. А это и есть начало и основа патриотического воспитания. При этом процесс познания происходит в предметно-наглядной, активной форме, когда ребенок непосредственно видит, слышит, осязает окружающий мир.

Гуляя с дошкольником, каждый раз можно найти объект для наблюдения. Вот ребёнок видит свою улицу утром, когда идёт в детский сад. Это улица деловая, размеренно спешащая. Одна сторона улицы озарена солнцем, другая в тени. Вечерняя улица совсем иная: дома кажутся выше, небо на фоне ярких фонарей - бездонно тёмным. Ребёнок видит зимнюю улицу, когда выпал первый снег, и весеннюю с искрящейся капелью, с лужицами – зеркалами, отражающими солнечных зайчиков, летнюю улицу, озарённую светом, и осеннюю – омытую серыми дождями. Всё это впечатления, помогающие ему знакомиться с улицей в разных ракурсах, открывая новое в привычном, обыденном. Так ребёнок с помощью близких всматривается в то, что его окружает, наблюдает за жизнью родного села.

Внимание ребёнка полезно привлечь к тем объектам, которые расположены на ближайших улицах, а так же таким социально значимым объектам как школа, дом культуры, библиотека, почта и др. Рассказать об их назначении, подчеркнуть, что все это создано для удобства людей вполне по плечу любому родителю. Ребёнку полезно объяснить, почему так назвали улицу, город.

Можно организовать прогулки и экскурсии с целью знакомства с историческими местами и памятниками погибшим воинам и первым поселенцам города, посещение музея. При этом необходимо дать детям возможность не только воспринимать информацию, но и рассуждать, рассказывать из личного опыта, делиться своими впечатлениями с окружающими.

Уделяя время прогулкам, обращайте внимание на красоту города во все времена года, на чистоту улиц, своеобразие различных домов и дворов. Воспитывайте в детях желание вносить свой вклад в облагораживание своего двора, улицы, города.

Непосредственные наблюдения, в сочетании с усвоением доступных знаний, способствуют развитию образного и логического мышления ребенка. Прогулки, походы и экскурсии по родным местам способствуют эмоционально-эстетическому развитию, помогают увидеть красоту и уникальность окружающей природы, бережно к ней относиться.

Если представиться возможность, посетите производство, где работают папа, мама, бабушка или дедушка. Дети гордятся успехами своих родителей. Рассказывайте о труде людей, о своей работе, о людях разных профессий, характерных для родного края (рыбаках, охотниках, доярках и др.) Знакомство с любой профессией даёт возможность показать ребёнку значение каждого вида труда для всех людей города, для всей страны.

Весь комплекс воздействия должен быть направлен на то, чтобы вызвать у дошкольника чувство восхищения родным городом, краем, воспитывать любовь и привязанность к тем местам, где он родился и живёт.

Однако было бы неверным, знакомя детей с родным краем, ограничится показом лишь его особенностей. Воспитывая у детей любовь к родному городу, необходимо подвести их к пониманию того, что их город – частица Родины, поскольку во всех местах, больших и маленьких, есть много общего:

* Повсюду люди трудятся для блага других, они всегда готовы помочь друг другу;
* В родном городе, как и в других местах, соблюдаются народные традиции: отмечают общенародные и знаменательные даты, чтят память погибших героев, провожают новобранцев на службу в армию, чествуют знаменитых людей, ветеранов труда и т.д.;
* В родном краю живут люди разных национальностей, они вместе трудятся и отдыхают;
* Когда говорят «земляк» это указывает на принадлежность человека к тому краю, городу, где он живёт;
* Здесь, как и по всей стране, люди берегут и охраняют природу, проявляют заботу о детях;
* Каждый человек любит свою малую и большую Родину и гордится ею.

В.А.Сухомлинский говорил: «Красота родного края - это источник любви к Родине. Но нельзя любить то, чего не знаешь. Поэтому наша задача – научить детей любить свой родной край, а следовательно, больше узнавать о нём, уметь ценить его историю. Пусть ребёнок чувствует красоту и восторгается ею, пусть в его сердце и памяти навсегда сохранятся образы, в которых воплощается Родина».

Так давайте воспитывать наших детей так, чтобы в будущем они сохранили то, что сберегли для них предки.