РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

1. Необходимо приобрести не менее 2-х головных уборов: панама, косынка, кепка.
2. Ежедневно приносить чистые трусики для сна.
3. У детей должно быть две пары удобной, открытой обуви: для группы и для прогулок.
4. Если Вы привели ребенка в резиновой обуви, то принесите запасную обувь для прогулок на случай, если дождь кончится.
5. В выходные дни следите, чтобы дети не перегревались на солнце.
6. Постепенно приучайте детей к солнцу. Начинайте принимать солнечные ванны с 4 минут и увеличивайте на одну минуту, доведите пребывание на солнце до 60 минут.
7. Во время купания следите, чтобы дети не переохлаждались, температура воды должна быть не ниже 22 градусов. С 3-х минутного пребывания в воде время можно увеличить до 20 минут.
8. Закаливайте детей: ежедневное мытье ног прохладной водой, обширное умывание рук до локтей.
9. Полезны прогулки в парк, в лес, к речке, в поле. Длина пути не должна превышать 1,5 км в один конец.
10. Во время отдыха наблюдайте за окружающей средой. Не рвите цветы, пусть все любуются красотой природы, воспитывайте бережное отношение к природе.
11. Покажите разные породы деревьев, сравните их, объясните, чем они отличаются (сосна и ель).
12. Обратите внимание на ягоды, расскажите об особенностях каждой культуры.
13. Постоянно напоминайте детям, чтобы они не брали в рот неизвестные растения, ягоды, грибы.
14. Мойте тщательно овощи и фрукты кипяченой водой, чтобы не вызвать желудочно- кишечные заболевания.
15. Выезжая за город, берите с собой кипяченую воду, стакан для питья.
16. Всегда помните о соблюдении правил уличного движения, выполняйте сами и учите детей их выполнять.
17. Играйте с детьми в спортивные игры: кегли, городки, бадминтон, игры с мячами, учите кататься на велосипеде.
18. Если у Вас есть дача, то выделите ребенку грядку, поручите посеять горох, редис и др. Пусть ребенок ухаживает за растениями.