

## Чудесная пора – лето!



Лето, замечательная пора для взрослых и детей. Сама мысль о лете поднимает настроение и заставляет улыбнуться. Теплая погода, зеленая трава, яркие цветы, порхающие бабочки создают в нашем сознании приятные ощущения, благоприятно влияют на психику. А еще для многих, особенно для детей, лето – это

пора отдыха.

Взрослым иногда кажется, что маленькие дети не устают, но это мнение ошибочное. А уж если говорить о наших северных детях, так тем более. Учитывая погодные условия, с сентября по май дошкольники значительную часть времени проводят в помещении. А это значит, что они мало получают кислорода, который так важен для полноценного физического развития и умственной деятельности. Недостаток солнечных лучей, ярких природных красок так же негативно сказывается на самочувствии малыша.

Дошкольники по своей природе должны много двигаться. А вдоволь набегаться и напрыгаться в четырех стенах, согласитесь, невозможно. Нереализованная двигательная активность, особенно у мальчиков, создает дискомфорт, напряжение, проблемы в поведении. Поэтому летом просто необходимо компенсировать все то, что ребенок недополучил в течение 9 месяцев.

Дети должны как можно больше гулять. Солнечные и воздушные ванны укрепляют нервную систему, оздоравливают организм. Малыши должны больше двигаться. Движение не только укрепляет физически, но и позволяет снять мышечные зажимы и напряжение, расслабиться.

Вводите в рацион детей как можно больше овощей и фруктов. Летом в них максимальное количество витаминов. А витамины нужны не только для соматического здоровья, но и для мозга и нервной системы. Например:

- морковь облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу;

- репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом;

- капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы;

- клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Но, лето замечательно не только тем, что можно хорошо отдохнуть. В силу того, что у многих родителей эта пора совпадает с отпуском, есть возможность больше внимания уделить развитию ребенка. Это совсем не значит, что с ним с утра до вечера необходимо выполнять какие-либо задания. Общайтесь с ребенком, делитесь впечатлениями, устраивайте походы, экскурсии. Иногда, даже простая рыбалка может дать ребенку больше пользы, чем целенаправленное занятие. Во-первых - это увлекательно, во-вторых – вместе с родителями, в-третьих – на свежем воздухе, в-четвертых – это удовольствие от успешного улова. А уж если получилось и уху сварить, то вообще замечательно! А сколько нового ребенок сможет увидеть – жучков, паучков, бабочек, стрекоз, ужей, ну и, конечно же, рыб. Представляете, как обогатится его опыт?

Так что отдыхайте на здоровье и на пользу развитию!

Педагог-психолог МБДОУ «Золотая рыбка»  
Петрушина Светлана Анатольевна