

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА»**



**Лето** не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Необходимо так организовать жизнь ребенка, чтобы каждый день приносил ему что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, интересных эпизодах из его жизни еще долго его радовали.

**Лето**-это масса времени для тесного общения взрослого со своим ребенком: непринужденных бесед, совместных дел и отдыха на свежем воздухе. Большинство семей имеют дачные участки, многие куда-то едут во время отпуска, кто-то остается в городе, но у всех есть возможность гулять с детьми, играть с ними на природе. Полезно проводить разнообразные наблюдения за погодой, сезонными изменениями в природе, растениями, птицами, животными, людьми. Все это нужно комментировать, обсуждать с детьми. Полезно вслушиваться в звуки улицы, шелест листьев, голоса птиц, звуки ветра и т.д. – это развивает внимание, делает интересным мировосприятие.

Отдыхая на пляже или в парке можно организовать экспериментальные опыты с изучением свойств воды, песка, травы, росы. Подобные занятия не только кругозор, но и пополняют активный, словарь ребенка. Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению доверительных отношений ребенка с родителями. Для этого взрослым необходимо найти время, чтобы вместе с ребенком запустить воздушного змея, половить бабочек с сачком, поудить рыбу, изготовить замок или дамбу из песка, сделать ветряные вертушки, построить шалаш, устроить перестрелку из водяных пистолетов (или бутылок с дыркой в крышке) и другие игры с водой.



shutterstock.com • 570119506

Собираясь в отпуск, родителям следует не забыть взять с собой бадминтон, скакалку, летающие тарелки, дартс, мячи. Не стоит рассчитывать, что ребенок будет сам развлекать себя. С детьми нужно заниматься, подавать новые идеи. Очень хорошо, если взрослые установят на даче качели, батут, поставят песочницу. Можно попилить чурбачки из стволов старых деревьев, ребенок будет использовать их для подвижных игр, прыгать по ним, раскрашивать или рисовать на них маслом.

Еще одно занятие, которое может понравиться ребенку-мини-огород, ведь дети очень любят возиться с водой, пусть периодически его поливает, ухаживает за ним.



Летнее время- самое благоприятное для укрепления здоровья дошкольников. Дети особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища-все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипеде, самокате, роликах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребенка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы, развивается ловкость, равновесие, выносливость и сила. Создается бодрое настроение.



Игры с родителями -это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья и хорошее настроение. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость родителям и детям?

Родителям надо выбирать те игры, которые доступны ребенку. Проще всего прихватить с собой на прогулку любой мячик, поиграть в футбол. Причем ворота можно сделать символические: из камней, палочек или в качестве ворот использовать деревья. А на ворота поставить папу или маму. Ребенок испытывает огромное удовольствие, когда будет забивать такому вратарю голы.

Можно организовать игры с обручем и скакалкой, которые помогут улучшить физическую подготовку ребенка. А также поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю или положить два обруча рядом и учить ребенка прыгать « с кочки на кочку». Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между веток деревьев, в пусто ведро или корзину.

Созданию неповторимой атмосферы радости и доброжелательности способствует проведение интересных народных игр:

- «Жмурки»,
- «Фанты»
- «Молчанка»,
- «Салки».
- «Лапта»,
- «Золотые ворота» и другие.

Девочкам можно напомнить старые добрые классики и резиночку. Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и в социализации ребенка в коллективе.

**Лето** – лучшее время для закаливания детского организма. Основные закаливающие способы доступны всем – это воздух, вода и солнце. Закаливающие процедуры необходимо проводить систематически, лучше всего проводить их в форме игры и развлечения.

**Лето** - прекрасная возможность приобщать ребенка к прекрасному. Это будет не только интересно, но и полезно для ребенка. С этой целью обязательно надо посещать с детьми кукольные театры, интересны выставки, концерты, театрализованные представления. И родителям поменьше стоит произносить слово «нельзя». Если уж действительно, ребенок делает что-то запретное, можно предложить ему альтернативное занятие.

**Ведь лето- это пора отдыха, увлечений и приключений!**