

Консультация для родителей «Как организовать семейный досуг летом с пользой для здоровья»

*Отчего так много света?
Отчего вдруг так тепло?
От того, что это – лето,
На все лето к нам пришло!*

Лето – прекрасное время года. Его с нетерпением ждут не только дети, но и родители. Поэтому это время нужно провести с пользой.

Каждая семья выбирает для себя свой досуг. Одни уезжают в теплые страны, в поисках новых впечатлений, другие уезжают за город, на дачу, кто-то отправится в деревню к бабушкам, а кто-то просто останется в городе. Но, тем не менее, для каждого родителя будет полезна информация, как можно развивать ребенка летом, что новое и интересное можно показать, в какие игры можно с ним поиграть, и вообще какие открытия можно совершить летом юному исследователю.

Много новых летних впечатлений ребенок получит и в городе, и за его чертой: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звездного неба, завораживающие звуки леса... Взрослому нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его ребенку. В летний период у детей большие возможности понаблюдать за насекомыми, птицами, рыбками. Рассмотрите их вместе с детьми, отметьте внешние особенности, понаблюдайте за их движениями. Не упустите возможность проявить доброту к живым существам: покормите их. Не дайте спугнуть и нарушить природное равновесие. Расскажите детям о том, какую роль они играют в экологической системе, какую пользу приносят природе и человеку.

Играйте с детьми. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки. Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём), соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат выстраивать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Вот небольшой перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха:

- 1) Игры с мячом. Подвижная игра «Съедобное – несъедобное». Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.
- 2) Игра «Назови животное». Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.
- 3) Подвижная игра «Догони мяч». Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Можно, также, теплым летним деньком порисовать с детьми мелками на асфальте. Ведь намного интереснее рисовать с детьми на свежем воздухе! Рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры, геометрические фигуры и так далее. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

Лето также благоприятная пора для закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы вы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Свежий воздух – основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение, иммунитет, улучшает сон и аппетит. Поэтому ребенку необходимо больше находиться на свежем воздухе.

Рассеянные лучи солнца – не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (*перегревание организма*), а также солнечный удар (*раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую кожу*).

Купание – самый приятный и эффективный вид закаливания. Следует помнить о правилах безопасности при купании детей: место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. При купании необходимо соблюдать правила:

- ✓ Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.
- ✓ В воде дети должны находиться в движении.
- ✓ При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- ✓ Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.
- ✓ В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый!

Таким образом, чтобы семейный досуг принес только удовольствие вам и вашему ребенку, постарайтесь соблюдать следующие **правила**:

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
4. Старайтесь соблюдать распорядок дня, иначе ребенку очень трудно будет к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов!
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку!
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
7. Планируя экскурсию, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
8. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи (одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми).
9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

Помните, уважаемые родители!

Организованный семейный досуг – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Проявлять доброту к живым существам, наблюдать за ними – хорошо! Убивать бабочек, жучков и других насекомых, рвать большие букеты полевых цветов и тут же их выбрасывать – плохо!

Рассеянные лучи солнца – это хорошо. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание, купание детей без присмотра взрослых – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье.

Хорошего вам отдыха!

Заместитель заведующего по основной деятельности

Дундо О.И.