

**Рекомендации
для родителей
«Летний отдых»**

Скоро наступит лето – замечательное время года!

Летний отдых - это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Самая главная задача родителей: отдохнуть самим и оздоровить детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.




Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые 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, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно 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. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). **Купание** – прекрасное закаливающее средство

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.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.



При купании

необходимо соблюдать правила:

- Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
- Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.
- Напомните о знаках, запрещающих купаться.
- В воде дети должны находиться в движении.
- При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



Помните:

Отдых – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно.

Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо.


Многочасовое купание – плохо!

Подвижные игры

с детьми на летнем отдыхе

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.





***Проводите больше времени
на открытом воздухе в подвижных играх.***

***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».***



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 формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.


Во что же можно поиграть с ребёнком, 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.



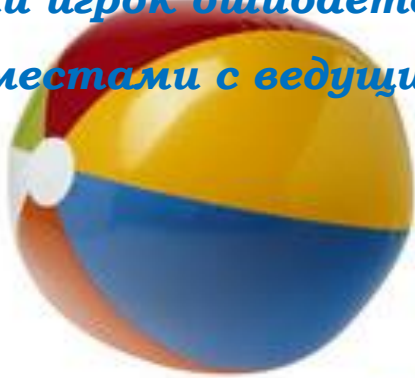


*Предлагаем вам
некоторый перечень игр,
которые вы можете использовать с детьми
во время летнего отдыха.*

Игры с мячом

«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.*





«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.

«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.



**Хорошего семейного
отдыха вам!**

