

## Как с пользой и весело провести лето вместе с ребенком

«Лето - это маленькая жизнь» - так красиво и точно сказано. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе.

Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки леса.

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей:

- провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);

- создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);

- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.);

- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;

- прочесть детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;

- обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях.



Организуйте *игры с мячом*. Можно поиграть в спортивные игры: футбол, баскетбол и др. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом.



*Катание на велосипеде, самокате* – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, то при его подборе учтите возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Очень увлекательный и занимательный процесс - это *рисование мелками*. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинку, но и изучать буквы, цифры и т. д. Также можно вспомнить такие игры как: классики, улитка и т.д.



Найдите время, чтобы вместе: запустить воздушного змея, половить бабочек сачком, поудить рыбу, взять напрокат лодку или катамаран, изготовить замок или дамбу из песка, сделать ветряные вертушки, построить шалаш, устроить перестрелку из водяных пистолетов.

Уважаемые родители, помните, чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. Солнце — 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) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову).



Купание - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности:

-если в зоне намеченного отдыха вы заметили информационно-предупредительные знаки «Небезопасно — обвал», «Купание запрещено», необходимо поменять место отдыха;

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.