

**Подготовила:**

**Засухина С.Г., воспитатель**

## **Рекомендации для родителей**

### **«Организация летнего досуга детей»**

Каждому человеку для успешной жизнедеятельности необходимо чередование труда и отдыха. Остановимся на отдыхе поподробнее. Летнее время – самое благоприятное для отдыха и укрепления здоровья детей. Именно летом дети особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы. Развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение.

Одним из лучших способов организации отдыха является разнообразный досуг, занятие делом, которое нравится.

Главная роль в организации летнего досуга отводится семье. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребёнку. Для ребёнка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Именно в семье ребёнок учится, вырабатывает привычки, познает мир. Вырастая, ребёнок проводит свой досуг, так же как и он проводил своё свободное время в детстве с родителями. Поэтому так необходимо показать пример полезного и полноценного отдыха, формирования традиций и ценностей в семье.

Полноценный семейный досуг позволяет не только развивать ребёнка, но и может улучшить отношения в семье. Отдых не должен иметь четких установок и правил. Необходимо организовывать его так, чтобы для каждого члена семьи предлагаемое занятие было интересным и соответствовало возрасту и психологическим особенностям каждого.

Многие родители в семейном отдыхе ориентируются только на детей, и это является ошибкой. Даже если у каждого члена семьи разные интересы и занятия, нужно постараться их объединить. Например, поездка в лес, на озеро или на дачу, где каждый займётся своим любимым делом. В условиях современного мира остается не так много времени для общения с детьми, но даже в повседневных делах можно проводить время с ребёнком с пользой. Например, помощь в бытовых домашних делах, на кухне или в уборке, игры

и беседы по дороге в детский сад и из детского сада. Предлагаю вашему вниманию несколько идей для отдыха с детьми.

### **Семейный досуг дома:**

- совместное прочтение книг
- просмотр семейного фильма
- настольные игры (игры-бродилки, шашки, шахматы, домино, лото)
- конкурсы (театральные, танцевальные, вокальные)
- праздники (день рождения)

### **Семейный досуг вне дома:**

- Поход в музей, театр, кино, развлекательный центр, бассейн, библиотеку, на выставку и т.д
- туризм (поездки в лес, походы, на озера, в лагеря и базы и т.д)
- подвижные игры (на улице, во дворе, в лесу)

Старших дошкольников уже можно брать с собой в путешествия в отпуск, на море, в горы, впечатления о таких поездках останутся в их памяти надолго. Во время отдыха летом необходимо помнить, что солнечные ванны нужно принимать в утренние часы. Для первого раза достаточно будет 15 минут. Так же при длительном пребывании на солнце нужно использовать защитный крем и надевать головные уборы, если вы отдыхаете на море или озере следует ограничить время пребывания в воде, в избежание переохлаждения. Вечером на пляже можно заняться творческой деятельностью, к примеру, рисовать на песке, строить замки и т.д. Если вы решили проводить свой отпуск на даче или в деревне, то для этого необходимо выделить место для спортивного отдыха детей. Обязательно нужно взять с собой настольно-печатные игры, канцелярские принадлежности, спортивный инвентарь. Так же для ребенка можно организовать общественно полезный труд, например, выделить грядку для ухода и наблюдения за ней.

Таким образом, проводя совместный с ребенком досуг, вы улучшите отношения со всеми членами семьи, ребенок будет развиваться и заниматься любимым и полезным делом. 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».

### **Примеры некоторых игр для досуга летом:**

#### **"Крокодил"**

Показывать животных мимикой и жестами, изображая характерные движения и повадки животных, не называя их.

### **«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.

### **"Эстафета с мячом"**

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

### **«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 поиграть и в такие игры, которые развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания. Например, игра «Наоборот». Дети становятся в круг. Ведущий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т. е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий-узкий, горячий-холодный и т. д.). Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры.

### **Рисование мелками.**

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми старшего дошкольного возраста можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

### **"Игра с мыльными пузырями"**

Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки. Летние игры для детей с помощью мыльных пузырей станут не только радужными, но и веселым развлечением в виде догонялок за пузырями. Надувая пузыри, малыши тренируют легкие. Кроме того, дуть в одну сторону не такое уж легкое задание! Дуть мыльные пузыри можно не только через палочку, но и через соломинку, и чем больше отверстие, тем больше получатся пузыри.

### **Игры со скакалкой и обручем**

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому

назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

### **"Эстафета водоносов"**

Для этой игры потребуются две табуретки, на одной из которых ставится емкость с водой, а на другой пустой аналогичный сосуд. Задача детей перенести воду из одного сосуда в другой посредством других предметов. Воду можно носить формочками, половниками, тарелками. Побеждает та команда, которая расплещет наименьшее количество воды. Усложнить игру, развивающую точность и координацию движений, можно посредством установления конкретного способа переноски воды: в одной руке, на плоском блюде.

### **"Камешки"**

Детки очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть. Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями.

Это совсем небольшой перечень игр, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Хорошего и полезного отдыха!