Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №40»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 «**Летний отдых с ребенком**»



 Подготовила: воспитатель

Краснощекова Т. Я.

Саранск

 С наступлением лета родителям нужно подумать о проведении своего отпуска и отдыха детей, ведь дети тоже нуждаются в новых впечатлениях, эмоциях, смене обстановки.

 Для укрепления здоровья ребенка необходимо использование природных богатств: солнца, воздуха и воды. А для того, чтобы обогатить себя и своих чад впечатлениями не обязательно ехать куда-то далеко, ведь родная климатическая зона – это лучший вариант короткого отпуска, так как пребывание в ней не требует акклиматизации. Нужно лишь оглядеться вокруг и решить вместе с детьми, чем можно заняться завтра, при этом вы еще научите своего ребенка планировать, рассуждать и приводить свои доводы.
 Во-первых, можно организовать прогулку по лесу: пешую или на велосипедах, что может разнообразить будни, понаблюдать за красотами родной природы, многообразием насекомых, изучить растения, собрать гербарий, послушать звуки леса, поиграть в любимые игры. Вы можете передать ребенку все те знания, которые накопились у вас за ваши годы жизни, рассказать ему много интересного из личного опыта, а если вы чего-то не знаете сами, то по приходу домой можете, например, отыскать сфотографированного жука в энциклопедии или компьютере. Таким образом вы пополните знания ребенка об окружающем мире, научите его сравнивать объекты, добывать информацию.

 Во-вторых, вы можете провести свой отпуск на любимой даче, ведь такой отдых подходит для детей любого возраста и имеет свои плюсы, нужно лишь предоставить детям возможность проявлять самостоятельность, свободу действий. Не секрет, что дети любят возиться с водой, ну и пусть наливают ее в разные емкости, пускают туда палочки, листики, представляя, что это кораблик, поливают грядки, экспериментируют, смешивая воду с глиной, песком, землей. А сколько здесь возможностей окунуться в мир живой природы: понаблюдать как растут овощи и фрукты, порхают с цветка на цветок бабочки и пчелы, прячутся в траве кузнечики и т.д.

 В-третьих, не забывайте про сочетание приятного с полезным. Используйте любую возможность привлекать детей к посильному труду: принести что-то, полить, собрать ягоды и тому подобное, ведь трудолюбие само собой не возникает. Так же вы можете при сборе урожая закреплять счет, форму, цвет, размер, придумывать с детьми различные задачи, загадки, закреплять пространственные понятия. Интересным для ребенка будет понаблюдать за плывущими облаками, сравнивая их с какими-либо предметами – это развивает творчество, фантазию, учит ребенка видеть необычное в обычном.

 В-четвертых, дети охотно принимают приглашение отправиться в поход или на пикник, но нельзя забывать о том, что для совсем маленьких детей такой отдых может оказаться не по силам, ведь они быстро устают, и вам придется тащить вместе с рюкзаками и маленьких путешественников. Но если вы все-таки решились на такого рода отдых, то тщательно выбирайте маршрут, продумайте остановки для отдыха и приема пищи, и дети будут просто в восторге. Свежий воздух, костер, звездное небо – все это оставит в памяти ребенка незабываемый след, позволит ему прикоснуться к миру природы, сделать массу открытий, а этот опыт особенно необходим для полноценного развития малыша.

***При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:***

*1) Соблюдайте правильный режим питания, принимайте пищу минимум трижды в день.*

*2) Следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца, особенно без головного убора.*

*3) Не забывайте чаще давать ребенку пить обычную воду.*

*4) Во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой.*

*5) Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту.*

*6) Выключайте все доступные электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах.*

*7) Отправляясь в дорогу, соберите аптечку для оказания первой медицинской помощи.*

***Игры с детьми на отдыхе в летний период***

***«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.

***«Вышибалы»***

 Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

***На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.***

*Например:*

* побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
* по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
* пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
* побегать между деревьями в различных направлениях;
* побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

 ***Хорошее упражнение на равновесие*** – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

***Игра «Пятнашки (догонялки) на камнях»***

 В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Вариант игры – нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге …

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень одной или двумя ногами.

***На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.***

 Лучший материал для этого  еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто  дальше бросит».  Круги на воде помогут выявить победителя.

 Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

***«Сбей шишки»***

 На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

***«Заполни ямку»***

 В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

***«Палочка – выручалочка»***

 Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

* *Палочка пришла – никого не нашла!*

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит:

* *Палочка – выручалочка… (имя) нашла и бежит к палке, воткнутой в землю.*

Найденный ребенок тоже бежит к палке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть:

* *Палочка –выручалочка, выручи меня!*

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке –выручалочке и сказать:

* *Палочка – выручалочка, выручи всех!*

Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными.

***«Кто быстрее добежит»***

 Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

***Игровые упражнения с прыжкам***

 Спрыгнуть с поваленного дерева.

 Подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.

 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.

**Желаем удачно вам провести лето!**