

Лето – пора веселья и беззаботности. И взрослым, и детям, нравится греться под лучами ласкового солнышка, загорать на пляже, резвиться на зеленой травке и наблюдать за бабочками и стрекозами. Однако, даже в самое замечательное время года не стоит забывать о безопасности детей. Основная задача взрослых в летний оздоровительный период – сделать отдых детей максимально полезным и безопасным. Не стоит забывать, что именно летом увеличивается количество детского травматизма. Особенно беззащитны маленькие дети, т. к. дошкольники очень шустрые и любопытные. Им интересно абсолютно все! Особенно привлекательны для них водоемы, ямы, кусты и заросли, костры, ягоды и грибы. К сожалению, интерес к подобным предметам и явлениям может закончиться очень плохо. Во избежание негативных последствий, во время прогулки взрослые всегда должны находиться рядом и не оставлять ребенка без внимания. Даже самому маленькому малышу нужно объяснять об опасности!



Как максимально оздоровить ребенка летом?

Лето — чудесная пора отпусков, отдыха, сезон местных витаминов с грядки и бесконечного удовольствия от новых впечатлений! А для множества мам и пап это еще и время организации летней программы поездок для любимого карапуза. И целью №1 является, конечно, же восторг ребенка от новых развлечений и максимальное оздоровление детского организма.

Куда же ехать с ребенком, как отдыхать, к чему стремиться?

Отдых на море

Классический вариант летних мероприятий. Да, действительно, морской воздух, соленая вода, горный микроклимат оказывают потрясающее воздействие на здоровье взрослых и детей. Однако не стоит забывать, что оздоровительный эффект наступает лишь при пребывании на побережье в течение более трех недель.

Нужно помнить о главной опасности на море — активном солнце. Если соблюдать разумный режим дня, и использовать средства защиты от ультрафиолета, солнышко принесет вам и вашим детям только пользу.

Лесная благодать

Есть детки, которые плохо переносят жару. Для них и для тех, кто просто хочет разнообразить морские отпуска, существует чудодейственный по вкладу в здоровье и эмоциональное состояние отдых в лесу. Богатый кислородом воздух даст такую порцию продуктивной энергии, которая заставит работать организм, как часы. Как правило, отдыхать отправляются в те лесные места, где неподалеку

расположено озеро или протекает река. К главным предосторожностям отдыха в лесу следует отнести вопросы профилактики и борьбы с укусами насекомых.

Отдых на даче

Загородный дом – это не только отрешение от повседневных забот в уединенном месте наедине с цветущей природой. Это возможность привлечь ребенка к работе. Превратить ваше чадо в убежденного огородника у вас вряд ли получится, однако помимо грядок вы можете организовывать другие интересные задания. Это может быть строительство скворечников, походы в лес за грибами или ягодами, установка флюгера, устройство бассейна или искусственного водоема. Показывайте ребенку, что вы доверяете ему и надеетесь на его помощь, и он будет стремиться ответственно выполнять ваши поручения.

Где угодно, главное, чтобы...

По большому счету отдыхать с ребенком можно и не на курортах, а даже в городе или в деревне у бабушки, если это место решает главные задачи оздоровления:

1. **Воздух и солнце.** В городском дворе, даже если гулять с утра до ночи, не взять пользы от этих стихий. А значит, необходимо ехать туда, где выхлопные газы автомобилей и промышленные выбросы не портят атмосферу своим присутствием.
2. **Вода.** Бассейн, конечно, тоже выход, но только при отсутствии живых водоемов. Полезные свойства микроэлементов и минералов природных водоемов, влажный воздух вблизи них способны колоссально оздоровить наших деток.
3. **Активность.** Все мы знаем о пользе физкультуры. Так вот детская активность в течение дня — это бесконечная зарядка. Поощряйте и привлекайте малыша к активности, не одергивайте своего неугомонного карапуза с призывами успокоиться и посидеть в тенечке. Движение — это жизнь!
4. **Питание.** Да, дети — не любители овощей и фруктов, но хитрые предприимчивые мамы всегда найдут то блюдо, которое малыш съест с удовольствием. Овощи прячем в мясной фарш, фрукты — в сладкий творожок, молочный коктейль. А может быть, кого-то привлечет красочный фруктовый салат в красивой формочке!

Во что играть с детьми летом?

Итак, наступило лето! И теперь так хочется покинуть душную квартиру и отправиться за город, поближе к водоёму.

Конечно же, родители, планируя такую поездку, берут с собой и детей. При этом им необходимо позаботиться о том, чтобы поездка пришлась по душе ребенку, развивала его познавательный интерес, активность, способствовала укреплению здоровья и развитию психических процессов.

Следовательно, нужно заранее обдумать, как вы будете проводить время и чем занять вашего ребенка!

Доказано, что игры на свежем воздухе не только приносят огромную пользу для здоровья, но и развивают творческий потенциал. Главное — подобрать такие игры, которые будут соответствовать его возрасту и интересам.

Песок и вода

Маленьким детям дошкольного возраста будет интересно возводить замки и домики из песка. Такие игры не только порадуют вашего кроху, но и поспособствуют развитию мелкой моторики рук, что, несомненно, самым положительным образом скажется на развитии ребенка.

Дети постарше также с удовольствием будут заниматься строительством из песка и воды. При этом такую игру можно разнообразить, устроив, например, соревнование между детьми, предложив им построить самую высокую или красивую башню.

Игры с песком и водой все дети просто обожают. Помимо этого они создают благоприятные условия для сенсорного воспитания.

На пляж можно взять и большой надувной мяч, игры с которым придется по нраву детям, как младшего дошкольного возраста, так и старшего, а также их родителям. Игры с мячом способствуют развитию ловкости, реакции и координации движений.

Знакомство с природой

Лето – самое удачное время для походов с малышом в лес. В лесу ребенок может увидеть много нового и интересного, что существенно расширит его познания об окружающем мире, флоре и фауне. Ему будет очень интересно наблюдать за птицами и насекомыми, смотреть на различные растения и цветы.

В этот момент взрослому необходимо задавать наводящие вопросы, учить ребенка отличать и сравнивать предметы, тем самым способствуя развитию мыслительных процессов совместно с игровой деятельностью.

Кроме того, с ребенком дошкольного возраста полезно собирать различные шишки, веточки, листочки, которые пригодятся вам для дальнейшего совместного творчества.

Вы остались в городе?

Для того чтобы занять ребенка интересными играми, не обязательно покидать город, ведь и здесь можно найти массу полезных занятий.

Это, например, рисование цветными мелками на асфальте — занятие, которое придется по душе и малышам, и их родителям. На асфальте можно не просто рисовать, но и изучать алфавит, математические понятия, создать лабиринт, поиграть в классики, нарисовать препятствия, дорожную разметку и, к примеру, изучить правила дорожного движения.

Коллективные игры на свежем воздухе

Летом особенно популярны коллективные игры на свежем воздухе. Детям особенно понравятся подвижные коллективные игры на улице: прятки, светофор, игра «Кто сильнее?» и пр.

Вообще, польза коллективных детских игр не вызывает сомнений. Такие игры способствуют развитию у детей умения общаться, действовать в команде, совместно с другими людьми, позволяют ребенку весело провести время.

Коллективные игры с другими детьми развивают у ребенка социальные навыки, учат разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, дают ребенку возможность научиться дружить и заводить друзей.

Самое главное — помнить, что совместные игры способствуют развитию памяти, мышления и речи, учат контролировать свои действия и выполнять определенные правила. С помощью них ребенок познает взрослый мир, учится общаться в коллективе.

И в любом случае, совместное и активное времяпрепровождение с родителями оставит самые яркие впечатления о лете, которые потом ваш ребенок будет с радостью вспоминать!

Если на улице плохая погода: совместные игры для родителей и детей

Развитие сенсорных способностей

1. **Что такого же цвета (формы)?** Предложите ребёнку назвать три предмета определённого цвета. Если называет их правильно, получает один балл (фишку, фантик). Затем Вы называете три предмета определённого цвета. Если ребёнок ошибается, он не получает ничего, и очередь переходит к Вам. Начать лучше с цветов спектра, а затем переходите к различным оттенкам. Чтобы усложнить игру, можно увеличить количество называемых предметов и ограничить время на обдумывание ответа (например, три предмета – 30 с, пять предметов – 1 мин.).

2. **Вспомни цвет.** Подберите несколько небольших предметов разного цвета и формы (например, жёлтое пёрышко, красное сердечко, коричневый карандаш). Пусть ребёнок внимательно их изучит. Положите предметы в коробку и завяжите ребёнку глаза. Ощупывая предметы, ребёнок должен вспомнить, какого они цвета, а затем достать их. Снимите повязку, пусть ребёнок убедится, правильно ли он запомнил предметы.

3. **Цвет дня.** Предложите ребёнку выбрать любой цвет (например, красный). Дайте ему одежду красных тонов, найдите продукты красного цвета и украсьте ими стол. Рисунки, игрушки красного цвета, даже употребление слова «красный» должны сопровождать его в течение дня. Найдите в журналах картинки, где присутствует красный цвет, подсчитайте в доме все красные предметы. На следующий день предложите ребёнку выбрать другой цвет.

4. **Лесенка животных.** Подготовьте 10 цветных полосок одинаковой ширины, которые различаются по длине на 1 см. Разложите на столе полоски вертикально и расскажите ребёнку такую историю: «Жили-были в лесу звери. Среди них были и маленькие, и большие. Однажды лев, царь зверей, решил собрать всех обитателей леса, чтобы определить, кто из них самый высокий, а кто самый низкий. Собрались звери около льва и стали строиться по росту. Толкались, пыhtели, а построиться так и не смогли. Нужно помочь им справиться с этой задачей». Посоветуйте ребёнку выбрать сначала самую короткую полоску, а затем самую короткую из оставшихся и т.д. Эту игру можно провести, выясняя кто самый широкий (или толстый) независимо от роста. В этом случае они должны различаться по ширине.

5. **Сравни предметы.** Подберите несколько предметов, например две книги одинакового формата (толстую и тонкую), две пирамидки (высокую и низкую), два карандаша (длинный и короткий) и т.д. Покажите ребёнку карандаши и спросите, чем они различаются, чем похожи. Ребёнок должен определить, что они разной длины, но одинаковой толщины. При этом важно обратить внимание ребёнка только на один из признаков: ширину, длину, высоту или толщину. Используйте момент соревновательности. Можно усложнить задание – предложить ребёнку сравнить предметы по всем свойствам (по цвету, форме, величине).

Развитие внимания

1. **Что пропало?** Положите на столе 5-7 различных предметов. Внимательно посмотрев на эти предметы, ребёнок должен перечислить их. Затем он закрывает глаза, а Вы в это время прячете один из предметов. Посмотрев на стол, ребёнок пытается определить, чего не хватает. Можно не прятать предметы, а изменять их место положения (например, открыть книгу, развернуть спиной к ребёнку собачку, положить кубик в машинку). Можно видоизменить игру: Вы прячете предмет в комнате и играете с ребёнком в «горячо-холодно».

2. **Шерлок Холмс.** Ребёнок (Шерлок Холмс) внимательно рассматривает Вас и отворачивается или выходит из комнаты. Вы меняете некоторые детали своего внешнего вида и предлагаете угадать Шерлоку Холмсу, что изменилось. Можно менять положение предметов в комнате, мелкие детали на рисунке и многое другое. Лучше начать с 3-4 деталей, а затем постепенно увеличивать их количество.

Развитие памяти и мышления

1. **Слово и картинка.** Вы произносите 5-6 слов и одновременно показываете ребёнку картинку-изображение этого же слова. Ребёнок должен вспомнить названные Вами слова и показанные ему картинки. Можно усложнить игру – Вы показываете картинку, а называете слово-предмет, которое изображено на картинке. Например, показываете картинку со сливами и

называете слово «компот», картинка со снеговиком – слово «зима», картинка со шкафом – слово «платье».

2. **Что изменилось?** Перед ребёнком выкладываются картинки в «табличном порядке». Он запоминает картинки и место их расположения. Затем Вы можете «перетасовать» все картинки, а ребёнок должен положить их на те места, на которых они лежали. Или можно поменять местами несколько картинок. Игру можно усложнить, увеличив общее количество картинок, или сократив время, отведённое для запоминания.

3. **Исследователи.** Вы и ребёнок – исследователи. Выберите какой-нибудь предмет и начните изучать его. Каждый должен по очереди выделить в нём определённые свойства, признаки, особенности по сравнению с другими предметами. Нужно назвать этот предмет; объяснить, зачем он нужен; указать его основные признаки (цвет, форму, размер); определить, каков он на ощупь, какой у него запах, вкус; из чего этот предмет сделан; похож ли он на что-то, отличается ли от чего-то (от других предметов); что будет, если бросить его в воду, ударить по нему, подбросить.

Уважаемые родители, фантазируйте и Вы сами сможете придумать множество развивающих игр для своих детей. Используйте любое время для общения с Вашими детьми: когда ведёте или забираете их из детского сада, когда стоите в очереди в магазине, перед тем, как укладываете детей спать, во время прогулки. Время детства Ваших детей пройдёт очень быстро. Используйте любую возможность общения, ведь от общения с детьми устать невозможно.