***Консультация для родителей***

***«Летние забавы для дошкольников с пользой!»***

*Настало лето – замечательное время года!
Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.
Летний отдых — это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.*
**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. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
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. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс.

* 9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.
**Помните:**
Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
* Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
* Морской воздух, купание – это хорошо.
* Многочасовое купание – плохо!
* 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 натощак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.
В воде дети должны находиться в движении,
при появлении озноба немедленно выйти из воды,
нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

**Как совмещать отдых и чтение**
Лето - время отдыха, но не стоит забывать и о книгах. Пусть ребёнок прочитает вслух вам небольшой рассказ и не только перескажет его, а скажет, что он думает о поступках героев, выскажет своё мнение, попытается рассуждать. Тем самым связная речь будет постоянно развиваться, а словарный запас вашего ребёнка станет богаче.
Во время прогулок, поездок вы также можете читать разнообразные вывески, названия магазинов, кафе.

**Подвижные игры с детьми на летнем отдыхе.**
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».

**Во что же можно поиграть с ребенком, 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.

***В какие игры играть летом с детьми?***
Лето - важный период в жизни ребенка.  Именно летом он интенсивно растет, а детское воображение лучше развивается, когда "питается" большим количеством солнечного света и свежего воздуха. Поэтому существует много интересных игр, в которые можно поиграть с детьми на свежем воздухе, к примеру, на уличной прогулке, на природе или на даче.
*Вот несколько рекомендаций, используя которые, вы можете обеспечить психическое и физическое здоровье своему ребенку.*
**Игра «Горячо-холодно».**Пока ребёнок стоит за дверью, взрослый прячут где-нибудь в комнате какой-то небольшой по размерам предмет. Далее ребёнка зовут назад в комнату и он должен найти этот предмет. При этом, если ребенок находится далеко, от спрятанного предмета, нужно говорить "холодно!", а если он сделал в движение в направлении того места, где лежит спрятанное - "тепло, еще теплее, горячо!".
**Игра «Найди отличия».**Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что же изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Эту игру можно проводить и с группой детей: в этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются. Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны рассказать, какие изменения произошли.
**Игра «Запомни картинки».**Предложите ребенку внимательно рассмотреть 10 картинок, на каждой из которых изображен знакомый предмет. Затем попросите малыша по очереди назвать предметы, которые он запомнил. Важно количество предметов, которые запомнил ребенок. Покажите ребенку картинки, которые он не назвал. Повторите попытку через 10 минут. Предложите вспомнить все картинки через час.
**Игра «Передай мяч».**Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие дети должны как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить игру можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.
**Игра «Золотая рыбка».**Ребенок - золотая рыбка, которая предлагает рыбаку исполнить его желание. Взрослый, т.е. рыбак, придумывает для рыбки какое-то необычное желание, а она должен найти уважительную причину, по которой не может исполнить это желание. Потом можно поменяться ролями.
**Игра «Разговор с руками».** Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки "пообещают", что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени можно снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.
**Игра «Запрещенное движение».** Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они, к примеру, должны будут хлопнуть в ладоши или покружиться на месте.
**Игра «Пройди по линии».**На полу рисуется линия или кладется длинная верёвка. Участникам игры завязываются глаза. Их задача пройти по этой линии, ни разу не оступившись. Выигрывает тот, кто ровнее всех прошел.
**Игра «Путаница».**Дети выбирают ведущего, который выходит за дверь. Остальные дети становятся в круг, берутся за руки. Не размахивая рук, они стараются как можно хитрее "запутаться". Можно проходить под руками соседей, переступать через них. Когда все запутаются, ведущий заходит в комнату и распутывает участников, повторяя их действия в обратном порядке. Руки игроков при этом не опускаются. Далее можно выбрать другого ведущего.
**«Камешки».**Играют вдвоем. Положите на землю камешки. Каждый по очереди подбрасывает один камешек вверх, стараясь его поймать, и одновременно собирает лежащие на земле камешки в другую руку. Если это удается, то количество пойманных камешков засчитывается как выигранные очки. Кто первый наберет 20 очков, тот и выиграл.
**«Путешествие на дачу».** Скоротать время в дороге можно следующим образом. Один из  родителей ведет машину, другой считает, например, обгоняющие их красные автомобили, а ребенок - такие же, идущие навстречу. Можно считать машины определенной марки, определенной величины.
**«Корчим рожицы».** В коробке из-под обуви сделайте прорези для глаз, на другой стороне вырежьте  прямоугольное окошко. Пусть один ребенок поглядывает в глазок, а второй - корчит ему рожицы. Попробуйте следующим образом: пускай ребенок, тот, что перед окошком, меняет выражение лица по вашему хлопку.Малыши должны меняться местами.
**«Фанты».** Отличное увлекательное занятие для детей. Положите в большой пакет разные мелкие вещи вроде совка для мусора, нижнего белья, игрушки и так далее. После этого отдай пакет детям и пусть они приготовят сценку, используя предложенный инвентарь. При этом вещи не обязательно использовать по их прямому назначению: трусики можно надеть на голову, совок может стать санками, а сверок ткани - ребенком. Как правило, дети придумывают массу забавных сценок.



*Веселого Вам Лета!!!*

Информацию подготовила воспитатель первой квалификационной категории МДОУ «Детский сад №75», Калинина В.В.

<https://vospitatel.online/83069-konsultatsiya-dlya-roditeley-letnie-zabavy-dlya-doshkolnikov-s-polzoy-2>