

Проводим лето с удовольствием и пользой

Лето – прекрасное время года, зачастую, это долгожданный отдых, который мы проводим в кругу своей семьи. В этот период вы можете уделить своему ребенку максимальное количество времени, которого у вас так не хватало в рабочий период. И для ребенка – это тоже долгожданное событие, которого он ждал не меньше вас.

Чтобы отдых принес удовольствие и пользу вам и вашему ребенку, постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если вы решили посвятить время занятиям со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Основная задача – расширение кругозора детей, развитие познавательной активности, может быть решена и в повседневной жизни, играя.
2. Помните, что с ребенком следует обсуждать все ситуации и события, которые происходят с ним ежедневно. Ребенок должен поделиться с вами своими впечатлениями, эмоциями и выводами.
3. Старайтесь отвлекать ребенка от телевизора, компьютера, телефона, проводите все время на свежем воздухе. Катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в подвижные игры. Лето – это возможность укрепления здоровья ребенка, и от того, насколько этот период будет продуктивным, зависит его здоровье на следующий учебный год.
4. Соблюдайте режим дня – недосыпание может привести к неврозам, возрастанию утомляемости. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием!
6. Планируя отдых, советуйтесь с ребенком, учитывайте его желания и интересы. Ценность общения не только в количестве проведенного времени, но и в качестве выстроенного общения с ребенком.

Подвижные игры с детьми в летний период

Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей, возможность создания благоприятной ситуации формирования психологического здоровья ребенка, гармоничных взаимоотношений.

Для детей дошкольного возраста «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, при этом, оставаясь ребенком». Для взрослого – это «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Варианты игр с детьми в летний период достаточно разнообразны, главное, чтобы выбранная игра доставила радость вам и вашему ребенку.

Выбирайте те игры, которые соответствуют возрасту ребенка. Создавайте ситуации успеха – ребенок должен почувствовать успех, иначе интерес к данной игре быстро потеряется. Самый лучший подбор игр для ребенка – это те игры, в которые вы играли в детстве, которые приносили вам радость. Познакомьте его с этими играми, а ребенок, в свою очередь, расскажет в какие игры они сейчас играют в детском саду со сверстниками. Будьте внимательны к его рассказу, уточняйте, задавайте вопросы, показывайте, что вам интересно все, что с ним происходит.

Подвижные игры, в которые можно поиграть с детьми летом

Казаки-разбойники	Поделиться на две команды – казаки и разбойники. Задача разбойников – убежать и спрятаться в какое-нибудь укромное место. При этом дорогу до места убежища нужно отмечать мелом, ветками, палками, камешками или другими предметами. Каждый из разбойников прячется отдельно. Задача казаков – по оставленным следам-меткам обнаружить разбойников. Когда все соперники найдены, команды могут поменяться местами.
Рыбалка	Игроки выбирают ведущего, может быть сначала взрослый, потом ребенок. Рыбаки встают в круг, ведущий раскручивает на расстоянии скакалку, равном половине прыжка, стоящих в круге детей. Задача рыбака – коснуться скакалкой – «удочкой» рыбок. Задача рыбок – подпрыгивать так, чтобы скакалка не коснулась их ног. Тот, кого коснулась скакалка, выбывает из игры или занимает место рыбака.
Золотая рыбка	Перед игрой обозначают границы «водоема». Выбирают жребием или по считалке двух-трех детей, которые взявшись за руки, образуют сеть. Задача рыбаков – поймать в сеть рыбок. Задача рыбок – не «выплывать» а границы водоема, не «рвать» и стараться не попасться в сеть. Если рыбка попала, она переходит к команде рыбаков, образуя большую сеть. Игра закончена, когда все рыбки пойманы.
Дракон	Участники игры выстраиваются цепочкой друг за друга. Правая рука кладется на правое плечо соседа, стоящего впереди. Первый игрок представляет собой голову дракона, последний игрок – хвост. Цель – голова должна поймать свой хвост. Игроки, образующие тело дракона, постоянно двигаются и

	послушно следуют за головой, не разрывая «тело». Как только голова поймает хвост, игрок, последний в цепи, становится первым – головой, а хвостом – предпоследний игрок.
Салки	Участники игры выстраиваются в шеренгу на расстоянии примерно 30-40 см друг от друга и вытягивают руки с раскрытыми ладонями, заводя их за спину. Один игрок – ведущий – становится за их спинами и двигается вдоль шеренги, делая вид, что хочет вложить камень в чьи-нибудь ладошки. Выбирает одного игрока и вкладывает камень. Затем участник игры, в руках которого оказывается камень, должен резко вырваться из шеренги. А его соседи по обеим сторонам должны успеть схватить его. Обязательное условие для других участников – ни в коем случае нельзя сходить с линии. Если участник пойман, то он должен поменяться местами с ведущим.
Съедобное – несъедобное	Выбирается ведущий, поочередно игрокам, которые стоят или сидят перед ним, кидает мяч, произнося какое-нибудь слово. Если оно «съедобное» - игрок должен поймать мяч, а если «несъедобное» - то оттолкнуть его. Если игрок ошибся, встает на место ведущего.
Паровоз	Выбирается ведущий, он будет паровозом, остальные участники вагонами. Игроки-вагоны строят «депо» с помощью веревки, обруча, мела – выкладывают (рисуют) кольцо. У паровоза нет «депо», он ходит от вагончика к вагончику. Тот к кому он подойдет, следует за ним. Так собираются все вагончики. Когда все вагоны собраны, паровоз сигналист (свисток, дудка), все вагончики разбегаются по своим депо, паровоз тоже пытается занять чье-то место. Игрок, который остается без «депо», становится паровозом – ведущим.
Платочек	Игроки закрывают глаза, водящий в это время должен спрятать платок на ограниченной площади. Спрятав его, водящий произносит «Платок отдыхает». Игроки ищут платок. Задача ведущего – направлять словами «тепло» или «холодно» в зависимости от того как близко игрок подошел к платку. Игрок, нашедший платок, незаметно подбирает и касается им кого-нибудь из участников, который в последующем становится ведущим.
Картошка	Игроки образуют круг, в центр которого садится водящий – «картошка». Игроки перебрасывают друг другу мяч. Участник

	игры, не сумевший поймать мяч, садится в центр круга. Мяч можно не только перебрасывать, но и бросать в картошку, стараясь в них попасть. Если промахнулся, то садишься в круг к картошке. Сидящие игроки в центре круга могут пытаться поймать пролетающий мяч. Чей мяч пойман, с тем меняются местами.
Кенгуру	Игроки делятся на две команды. Цель – соревнование в прыжках на одной ноге с мячом в руке. Задача – обежать круг и суметь передать мяч следующему участнику, если мяч упал, дается участнику «штрафной» круг. Победителем становится та команда, которая придет первыми.
Зайцы	На территории очерчивается большая площадка, внутри нее маленькая. Выбирается водящий – «охотник», остальные участники «зайцы», которые могут перемещаться по большой площади. Охотник имеет право перемещаться только в малом круге. Охотник «выстреливает» мячиками в зайцев, «подстреленный» заяц меняется местом с охотником. Количество выстрелов зависит от количества мячей.
Собачка	Игроки образуют круг и перебрасывают большой легкий мяч до тех пор, пока кто-то его не уронит. Игрок, уронивший мяч, выходит в круг и становится в середину круга. Игроки перебрасываются мячом, так чтобы участник в центре круга («собачка»), не смог схватить его. Если мяч пойман, то игроки меняются местами.
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 и игры.

Совместные подвижные игры способствуют развитию памяти, внимания, мышления, речи, мелкой и общей моторики, учат контролировать свои действия и выполнять определенные правила.

Самое главное – помнить, что совместное и активное времяпрепровождение с родителями оставит самые яркие впечатления о лете, которые ребенок будет с радостью вспоминать!