|  |  |
| --- | --- |
| http://www.uvat-solnishko.ru/upload/news/orig_73c83b85511c85681bb0a75a60e92ae6.jpg | **Консультация для родителей**  **«Как провести летний отдых»**  Подготовила: воспитатель МДОУ «Детский сад № 61» г. Ярославль  Маслова Н. В. |

Лето – самая подходящая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Форма и содержание летнего семейного отдыха определяются материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе «куда поехать». Однако длительный характер акклиматизации ребенка, разница в часовых поясах, повышенная восприимчивость детского организма к разного рода инфекциям, сложности с дорогой, отсутствие привычной пищи и другие обстоятельства являются достаточно обоснованными аргументами в пользу переноса таких путешествий на более поздний срок (после 7-8 лет). Не рекомендуются также *дальние* путешествия с малышами по территории России и в ближайшее зарубежье – изменение привычной климатической зоны может стать причиной болезни ребенка.

Если малышу уже исполнилось пять лет, и он достаточно хорошо закален, можно спланировать совместное путешествие и ***отдых на море*** или в ***горах***- впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс [оздоровительных мероприятий](http://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/), связанных с купанием в море или прогулкой по горам, позволит ребенку приобрести необходимый запас жизненной энергии на целый год. Именно поэтому наибольшее количество детских и семейных здравниц расположено на Крымском полуострове. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Необходимо тщательно продумать ***содержание деятельности ребенка в дороге.***Если взрослые решили добираться до места отдыха на *автомобиле* и поездка достаточно продолжительна по времени (более суток), необходимо предусмотреть кратковременный отдых в лесополосе, во время которого путешественники смогут «перекусить», выполнить несколько физических упражнений: потягивания, повороты влево-вправо, «мельницу» - круговые вращения руками, «[велосипед](http://pandia.ru/text/category/velosiped/)» - сгибание и разгибание ног лежа на спине, приседания, подскоки. Достаточно эффективными окажутся подвижные игры «Догони», «Выше ноги от земли» и др. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, активизирует дыхание, деятельность симпатической нервной системы, снабжение мозга кровью. Все это влияет на восстановление эмоционально положительного состояния психики ребенка: исчезают усталость, капризы, он охотно продолжает путешествие. Отправляться в путь лучше ранним утром (около 6 часов), пока еще не жарко и автомагистраль не загружена транспортом.

В поездку *на поезде*взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня, не забывая о физкультурных минутках – комплексах упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве. Для ребенка 5-7 лет это может следующая гимнастика.

*1. «Потянись».*И. п. – лежа на спине (на нижней полке), руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела), вернуться в и. п., носки ног раскинуть – расслабиться (4-5 раз).

*2. «Складной ножик»*И. п. – то же, прямые руки вверху (открытый ножик). Одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнув их на уровне живота (ножик закрылся), вернуться в и. п. (3-6 раз).

*3. «Веселые ноги».*И. п. – лежа на животе, подбородок на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног (не менее 30 раз).

*4. «Велосипед»* И. п. – лежа на спине, руки за головой. Имитация езды на велосипеде в чередовании с отдыхом (2-3 раза по 15 секунд).

*5. «Пружинка»* И. п. – стоя лицом к окну, держаться двумя руками за край стола. Выполнять полуприседы (8-10 раз).

*6. «Дотянись до полки»* И. п. – стоя лицом к полке, руки опущены. Подняться на носки и достать руками верхнюю полку – вдох, вернуться в и. п. – выдох (5-6 раз).

***Внимание!*** Все упражнения ребенок должен выполнять в присутствии взрослого, при его непосредственной помощи и страховке.

Во время стоянок необходимо выходить с детьми на платформу, чтобы немного подвигаться (потянуться, попрыгать на месте и с продвижением, побегать на месте, выполнить приседания) и подышать свежим воздухом.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями. Он может быть омрачен болезнью ребенка в том случае, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. Солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребенка. В связи с этим родители должны продумать режим дня и неукоснительно следовать ему, объяснив его целесообразность детям.

**Известно:** лучшее время для получения солнечных ванн – раннее утро. Поэтому подъем должен быть не позднее 8 часов. После легкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы (с 9 до 10 часов) – самое оптимальное время для оздоровления. При этом необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха: ребенок большую часть времени должен находиться под навесом. В первые дни малышу достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличивать до 20-30 минут. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу от ожогов. Голова ребенка должна быть всегда закрыта панамой, кепкой, шляпой и т. п.

Чтобы времяпрепровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать ***совместные игры*** детей с родителями. Игры «Собачка», «Летающая тарелка», «Салки» можно проводить на берегу и на мелководье. Вот еще несколько игр.

***«Невод и морские рыбки».***Родители стоят в воде. Дети-рыбки заходят в море – взрослые стараются их догнать.

***«Море волнуется».*** Под текст «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура замри» дети изображают разные морские фигуры. После слова «замри» игроки «застывают» в определенной позе и стараются удержать равновесие в воде. Водящий осаливает тех, кто не успел этого сделать.

С 11 часов [свободное время](http://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/) лучше проводить в тени (в парке, на тенистой аллее или [веранде](http://pandia.ru/text/category/veranda/)), где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать. Если ребенок отказывается от горячего блюда, не стоит настаивать на меню из трех блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (16, а в полдень организовать второй завтрак из овощей, фруктов, сока.

Вечер у моря – прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьей в живописном месте, можно научить малыша видеть прекрасное и создавать красоту своими руками. Для этого нужно прихватить с собой маленькие этюдники, если их нет, обойтись альбомом и красками. Или просто посидеть на закате у моря и помечтать. А затем провести семейный конкурс на самую интересную фантастическую историю, конкурс-викторину «Кто споет больше песен о море, ветре, чайках», конкурс на самую необычную фотографию.

Семьи с невысоким материальным достатком могут прекрасно отдохнуть, не уезжая далеко от дома. Главное – сменить городскую квартиру на природу. Например, выехать всей семьей ***на дачу, в деревню.*** На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом. Пусть это будет небольшая площадка (около 6-10 кв. м.), но при рациональной планировке на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, [баскетбольное](http://pandia.ru/text/category/basketbol/) кольцо, простейшие тренажеры из автопокрышек, бревен и т. п. Индивидуальные тренировки и веселые соревнования «Кто дольше провисит на турнике», «Кто самый сильный» (подтягивание), «Ловкие баскетболисты», «Меткий стрелок» (игра в [дартс](http://pandia.ru/text/category/darts/" \o "Дартс) или кольцеброс) в тени фруктового сада доставят удовольствие и старшим и младшим. А если есть веранда, то занятия и игры можно проводить вне зависимости от капризов природы.

На даче всегда должны быть настольно печатные игры, комплект изобразительных средств (фломастеры, краски, карандаши), бумага, пластилин, клей, с помощью которых можно разнообразить совместную деятельность.

Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательно-воспитательное воздействие, родители должны продумать некоторые общественно значимые обязанности для детей. Так, малышу можно поручить «персональную» грядку, куст, деревце, за которыми он будет ухаживать в течение всего сезона – от посадки до сбора урожая. Старшим дошкольникам – кормление домашних животных, мытье посуды, уборку территории и т. п.

Если участок расположен недалеко от леса, [водоема](http://pandia.ru/text/category/vodoem/), то семейные прогулки станут удачным дополнением к отдыху на даче.

С учетом особенностей природного окружения, ландшафта, возраста детей, погоды и других факторов это могут быть утренние пробежки по лесной тропе с купанием в реке или озере, походы за грибами и ягодами, путешествие в ближайшую деревню, велосипедные прогулки и др.

Программу отдыха можно построить по мозаичному принципу – все дни недели должны быть разними по содержанию и форме. Например, День Здоровья насыщен оздоровительно-физкультурными мероприятиями. В День Музыки дети и взрослые готовятся к вечернему концерту. А еще можно организовать День Трудолюбивых, День Смеха, День Изобретателей и др.

Важно не забывать, что летний семейный отдых принесет ожидаемый результат, если будет заранее спланирован и продуман. Только в этом случае от совместного времяпрепровождения получат удовольствие и родители, и дети.

Источник: сайт-интернет