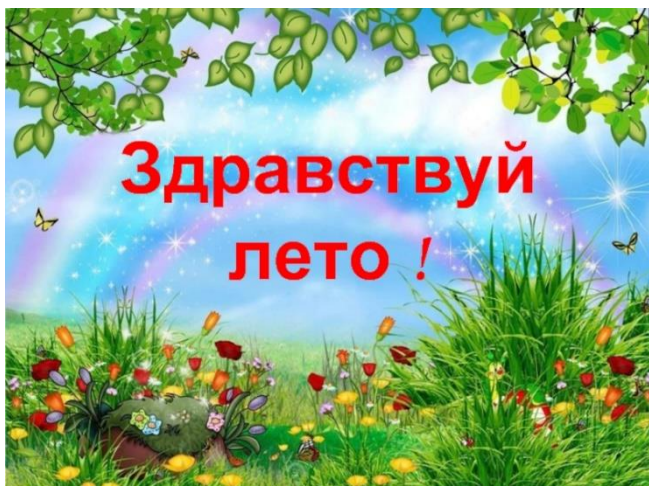


## «Здравствуй, лето!»



*Лето, лето к нам пришло!  
Стало сухо и тепло.  
По дорожке прямоком  
Ходят ножки босиком.*

*(Автор: Валентин Берестов).*

Лето - благоприятное время года для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегчённую одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведёт ли ребёнок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Этот период нужно использовать в основном для укрепления здоровья детей. Ведь летом можно вдоволь накупаться в речке, позагорать на тёплом песочке, поудить рыбу, поиграть в весёлые игры.

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 ещё научите своего ребёнка планировать, рассуждать и приводить свои доводы.

Если есть рядом лес, то можно организовать прогулку по лесу: пешую или на велосипедах - это тоже добавит разнообразие в повседневность, понаблюдать за красотами родной природы, многообразием насекомых,

вспомнить названия растений, собрать гербарий, послушать звуки леса, поиграть в любимые игры.

Также 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 ёмкости, пускают туда палочки, листики, представляя, что это кораблик, поливают грядки, экспериментируют, смешивая воду с глиной, песком, землёй. 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.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Во что же можно поиграть с ребёнком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребёнку. Учитывайте, что у детей быстро пропадёт увлечение, если они не испытывают радость победы.

При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;

- регулярно проводите закаливающие процедуры,

- разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;

- когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки.

- максимально используйте возможность пребывания вашего ребенка на свежем воздухе;

- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребёнка в выходные и праздничные дни;

-больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм.

Рекомендуем Вам поиграть в игры с детьми:

### **Воробушка и кот**

Необходимый инвентарь: цветные мелки.

✿ Количество игроков не ограничено. Ведущий выбирает с помощью считалки «кота». Остальные дети становятся «воробушками». Им раздаются мелки, которыми они рисуют свои «домики». Начало игры: «кот» спит, а «воробушки» разлетаются по игровой площадке. «Кот» просыпается и пытается поймать «воробушков», а они разлетаются по своим домикам, в которых «кот» их поймать не может. Игра продолжается до тех пор, пока «кот» не поймает всех «воробушков».

### **Гуси-лебеди**

Необходимый инвентарь: цветные мелки.

✿ Количество игроков не ограничено. Ведущий с помощью считалки выбирает «волка». Остальные дети становятся «лебедями». Можно показать детям, как лебеди летают, широко размахивая крыльями. По краям обеих сторон площадки чертятся линии, за которые не может заходить «волк».

✿ После этого ведущий повторяет несколько раз с детьми слова, сопровождающие ход игры:

— Гуси-гуси.

— Га-га-га.

— Есть хотите?

— Да, да, да.

— Так летите!

— Нет, нет, нет!

Серый волк под горой

Поджидает нас домой!

Зубы точит,

Нас съесть хочет!

✿ Игра начинается. «Гуси-лебеди» стоят по одной стороне игровой площадки, а волк находится на противоположной стороне. Цель: «перелететь» на другую сторону площадки и не попасться в лапы «волку». Дети с помощью ведущего произносят слова игры, а после разлетаются, пытаясь избежать «волка».

### **Мама, где я?**

Необходимый инвентарь: платок или шарф.

✿ Количество игроков не ограничено. В этой игре желательно участие родителей малышей. От этого игра станет только веселее. С помощью считалки выбирают водящего среди мам и пап. Выбранному водящему завязывают глаза. После этого его раскручивают, затем подводят к стоящим в ряд детям. Мама (папа) должна найти своего малыша.

### **Картошка**

Необходимый инвентарь: мягкий надувной мяч небольших размеров.

✿ Число игроков не ограничено. Игроки, став в круг, перекидывают мяч друг другу (по цепочке или через весь круг), тот, кто пропускает или роняет мяч, становится «картошкой». «Картошка» садится на корточки в круг. Все остальные дети продолжают перекидывать друг другу мяч.

✿ Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

Помните: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Если Вы будете соблюдать все вышеперечисленные правила, то надеемся, что ваш отпуск вместе с детьми будет содержательным и наполненным лишь положительными эмоциями.

**Удачно вам провести лето!**

## **Источники:**

### **Картинка**

- 1) [https://yandex.ru/images/search?text=здравствуй%20лето&from=tabbar&pos=14&img\\_url=https%3A%2F%2Ftheslide.ru%2Fimg%2Fthumbs%2Fb2a8ec249f33631cf7e3a1060fed417d-800x.jpg&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=здравствуй%20лето&from=tabbar&pos=14&img_url=https%3A%2F%2Ftheslide.ru%2Fimg%2Fthumbs%2Fb2a8ec249f33631cf7e3a1060fed417d-800x.jpg&rpt=simage)
- 2) <http://3-years.ru/prazdniki/stihi-pro-let.html>
- 3) <https://infourok.ru/konsultacii-dlya-roditeley-vo-letniy-period-2009410.html>
- 4) <https://farafonowa-egords30.edumsko.ru/folders/post/59026>
- 5) <https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/igry-dlja-letnego-otdyha/igry-s-detmi-3-4-let-na-ulice-letom.html>