**Рекомендация** **для родителей.**

*«****Отдых с ребенком летом****»*

**

Как бы ни были хороши прочие времена года, лето было и остаётся для детворы самой комфортной и привольной порой.

**Лето** прекрасное время года. Долгожданный **отдых** - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный **отдых** – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему **ребенку**. Для **ребенка** – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

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 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, обсудите с **ребенком заранее**, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему **ребенку**. Советуйтесь с **ним**, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения *(внимание, уважение, понимание)*.

8. Собираясь на **отдых с компанией**, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

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».



Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортинвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Во что же можно поиграть с **ребенком**, чтобы это доставило радость вам и вашим детям?

*«Съедобное – несъедобное»*

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово *«съедобное»*, игрок должен поймать мяч, если *«несъедобное»* - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

*«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 из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего **ребенка.**

*«Догони мяч»*

Если у вас рядом **оказалось два мяча**, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Несомненно, от такого времяпрепровождения вы и ваш малыш получите огромное удовольствие и заряд бодрости!!!



Музыкальный руководитель: Леонтьева Н.В.