

«Літній відпочинок із задоволенням»

Настало літо - чудова пора року! Можна грати на повітрі, загартуватися й оздоровлюватися. Літній відпочинок — це довгоочікуваний відпочинок і для батьків, і для дітей. Тому дуже важливо, щоб батьки з найбільшою користю розпорядилися цим часом. Необхідно, пояснити дітям, що купатися, плавати, засмагати корисно для здоров'я лише тоді, якщо дотримувати певних правил безпеки.

Щоб відпочинок приніс тільки задоволення вам і вашій дитині, намагайтеся дотримувати правил.

- Якщо ви виконуєте зі своєю дитиною якісь справи, пам'ятайте, що ці заняття повинні бути короткими і проводити їх краще зранку.
- Слід пам'ятати, що, виїжджаючи за місто, або подорожуючи світом, слід обговорювати з дитиною здобуті враження. Ваше завдання: розширювати кругозір дітей, поєднуючи наявні знання і життєвий досвід дитини.
- Відвертайте дитину від телевізора і комп'ютера, проводьте весь вільний час на свіжому повітрі, купайтеся, катайтеся на велосипеді, самокаті, роликах, грайте у футбол. Літо — для зміцнення здоров'я дитини. Від того, як вона відпочине, багато в чому залежить її здоров'я на весь наступний навчальний рік.
- Намагайтеся дотримувати режиму дня, інакше дуже важко до нього повертатися у вересні. Не забувайте, що недосипання розвиває неврози, спричиняє стомлення. Дитина повинна спати не менше 10 годин.
- Стежте за харчуванням дитини. Морозиво, газована вода не принесуть здоров'я вашій дитині.
- Вибирайте тільки ті види відпочинку, що влаштовують вас і вашу дитину.
- Плануючи екскурсію на відпочинку, обговоріть з дитиною заздалегідь, як вона до цього ставиться; якщо реакція негативна, спробуйте знайти компроміс, наприклад, запропонуйте іншу екскурсію, що цікава і вашій дитині. Радьтеся з дитиною, будьте уважним слухачем, адже ціною є не кількість часу для спілкування, а його якість (увага, повага, розуміння).
- Збираючись на відпочинок з компанією^ намагайтеся брати людей, які поділяють ваші інтереси. Оптимально їхати на відпочинок із родиною схожого складу: взаємодопомогу та догляд за дітьми буде забезпечено напевно.
- Говоріть з дітьми про літній відпочинок і улюблене всіма заняття - купання (в річці, морі, озері). Підкресліть відмінності між морем, річкою, озером. Нагадайте про знаки, що забороняють купатися.

Пам'ятайте!

- ✓ Відпочинок - це добре. Неорганізований відпочинок - погано!
- ✓ Сонце - це прекрасно. Відсутність тіні - погано!

- ✓ Морське повітря, купання - **Це** добре. Багатогадинне купання - погано!
- ✓ Купання - відмінний засіб для загартовування
- ✓ Місце для купання має бути неглибоким, рівним, з повільним плином. Перш ніж дати дитині можливість самостійно ввійти у воду, необхідно переконатися в тому, що в цьому місці немає ям, глибокої тіни, корчів, гострих каменів. У воді разом з дитиною обов'язково повинен перебувати дорослий.

Правила під час купання

- ✓ Заборонено купатися натщесерце й раніше, ніж через 1-1,5 год після їжі.
- ✓ У воді діти повинні рухатися.
- ✓ У разі виникнення ознобу негайно слід вийти з води.
- ✓ Розпашілим не можна занурюватися в прохолодну воду.

Як поєднувати відпочинок і читання?

Літо - час відпочинку, але не варто забувати і про книжки. Нехай дитина прочитає вголос вам невелике оповідання, не тільки перекаже його, але скаже, якої вона думки про вчинки героїв, спробує розмірковувати. Тим самим мовлення її постійно розвиватиметься, а словниковий запас стане багатшим.

Під час прогулянок, поїздок ви також можете читати різноманітні вивіски, назви магазинів, кафе.

Рухливі ігри з дітьми на літньому відпочинку

Проводьте більше часу просто неба в рухливих іграх.

Ігри з батьками — це невід'ємна складова розвитку дітей. Це й зміцнення здоров'я, і гарний настрій. Спільні ігри зближують батьків і дітей. Ваша дитина зрадіє, коли побачить серйозного тата, який весело грає в м'яч. Для дошкільника «гра — єдиний спосіб звільнитися від ролі дитини, залишаючись дитиною». Для дорослого - «єдиний спосіб знову стати дитиною, залишаючись дорослою».

Вирушаючи з компанією, на відпочинок з дітьми за місто, не забувайте прихопити необхідні атрибути для гри (м'ячі, ракетки та ін.).

Рухливі ігри з предметами (з масажним м'ячем, скакалками, обручем, іншим сезонним спортінвентарем), змагання, естафети сприятимуть розвитку рухової сфери дитини, зокрема зміни рухів, гарній координації та моторній реакції, навчать формувати стратегію поведінки.

У що ж можна пограти з дитиною, щоб це сподобалося вам і вашим дітям? Вибирайте ігри, доступні вашій дитині. Ураховуйте, що діти швидко втрачають інтерес до гри, якщо вони не відчувають радості перемоги. Згадайте ігри, у які ви бавилися в дитинстві, навчіть грати свою дитину в них. Це подарує величезне задоволення, вам обом, адже спогади дитинства дуже приємні! Попросіть дитину ознайомити вас з іграми, у які вона грається в

дитячому садку зі своїми однолітками. Будьте уважним слухачем, адже це цінні хвилини вашого спілкування. Даруючи чудовий настрій, ігри також сприяють поліпшенню взаємин у сім'ї, зближуючи дітей і батьків.

Пропонуємо вам певний перелік ігор, які ви можете використовувати з дітьми під час літнього відпочинку.

Ігри з м'ячем

«Їстівне - неїстівне»

Це одна з найстаріших ігор. Її правила досить прості. Гравці шикуються в ряд, ведучий кидає м'яч по черзі кожному з гравців, вимовляючи яке-небудь слово. Якщо слово «їстівне», гравець повинен упіймати м'яч, якщо «неїстівне» — відштовхнути. Якщо гравець помиляється, то міняється місцями з ведучим.

«Назви тварину»

Можна використовувати різну класифікацію предметів (міста, імена, фрукти, овочі тощо). Гравці утворюють коло і починають передавати м'яч одне одному, називаючи слово. Гравець, який не може швидко назвати слово, залишає гру. Граючи в таку гру, ви розширюєте кругозір і словниковий запас дитини.

«Дожени м'яч»

Якщо у вас на відпочинку виявилось два м'ячі, можна пограти в цю гру. Правила дуже прості. Гравці передають по команді м'яч одне одному, намагаючись, щоб один м'яч не наздогнав інший.