

Лето – это маленькая жизнь:

что необходимо для полноценного отдыха детей

Лето – любимое время года. Задача для родителей – научить детей отдыхать. Ребенку будет интересно там, где будут его родители, активно проводящие с ним время, займитесь отдыхом сами и подключите ребенка, ведь время с семьей на природе, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Чем же заняться летом? Прогулки на улице, поездка в деревню, в лес, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, спортивный досуг) общение с домашними животными. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться будут полезны

С психологической точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Летом, во время отдыха у детей появляется уникальная возможность — прочувствовать, что время их жизни принадлежит им самим. Если дать шанс ребенку воспользоваться этим, то он сможет начать развивать навыки управления своим временем, научиться расставлять приоритеты и организовывать свою жизнь.

Не надо ходить рядом с ребенком и предлагать, чтобы он сам себя занял. Лучше заняться отдыхом самим и подключить ребенка. Спокойный, немного скучающий ребенок способен придумать массу интересных занятий. Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку.

Но если ребенок не привык сам придумать себе отдых, то ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, поэтому задача родителей – показать другой пример и постепенно здоровое времяпровождение может превратиться в семейную привычку.

Как помочь ребенку научиться отдыхать:

- спланировать летний отдых заранее, вместе всей семьей;
- составить список дел (вместе с родителями), которые хотели сделать вместе (сделал-выполнил из списка дело вычеркнул или отметил);
- не забывать про режим: оставлять время для отдыха;
- позволять себе расслабляться и подавать пример своему ребенку;
- пробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Эффективный отдых расслабляет ребенка, восстанавливает, нормализует потребность в физической активности, общении и саморазвитии.

Совместная деятельность с детьми в семье направлена на формирование сенсомоторного опыта, на развитие предметно-практической деятельности, системы элементарных обследовательских действий, развитие познавательной деятельности.

Находясь на детской площадке, можно:



- организовать игры с песком:
- предложить игры: «Отпечаток руки», погружаем ручки в песок - «Что же спрятано в песке?», «Отпечатки»;
- копаем совочком – «Откопаем игрушки»,
- пересыпания в разные емкости;
- игры с пинцетом «Найди что спрятано?»
- игры с песком и водой - постройка замка, тоннеля.



- покататься с горки: можно просто катиться, а можно прямо забираться по горке вверх, а потом скатываться вниз;
- предложить мел и нарисовать классики; играем вместе и по очереди;
- поиграть в догонялки или ляпы, жмурки, привлекая детей с площадки;
- полоса препятствий - предложить посоревноваться: главное правило – не наступать на землю, игры типа «Выше ноги от земли»;
- лазанье по гимнастической стенке, детскому комплексу;
- все игры с мячом (футбол, кидание в цель, перекидывание, отбивание, «вышибалы» и др.);
- ходьба по бордюрам, перекладинам;

- разные качели, карусели;
- «Мыльные пузыри» - используем мыльные пузыри: выдувание или другие способы надувания мыльных пузырей; бег с мыльными пузырями; необходимо ловить сначала двумя руками, затем левой рукой, затем правой;
- игры с солнцем – пускание солнечных зайчиков;
- игры с ветром – различные ветряки (в том числе, можно изготовить вместе с ребенком дома), бумажные самолетик, запустить воздушного змея, например, устроить игру *«Соревнования бумажных самолетиков»*, Для игры необходимо сделать пять квадратов с номерами от 1 до 5. Дети делают бумажные самолетик и бросают их в сторону квадратов. Выигрывает владелец самолета, который улетел дальше других;



- возможные активности – попрыгать на скакалке, поиграть в бадминтон, покататься на роликах, самокатах (например, скакалка предлагает множество идей для развлечений на свежем воздухе. Можно прыгать самостоятельно, пробуя выполнить некоторые трюки, например, прыжки с ножницами, когда приземляются одной ногой вперед, а затем в следующем прыжке меняют ногу. Поперечный прыжок– ноги скрещивают, затем разводят в стороны и опять скрещивают. Прыжок с замахом — приземляются на одну ногу, другую отводят в сторону. Втроем также играют в скакалку, когда двое участников держат концы, а третий – прыгает через преграду).





Гуляя в лесу, парке, роще или на речке можно:

- посчитать цветочки, шишки, камушки; сравнить чего больше или меньше, найди такой же – придумывать разные варианты;
- понаблюдать за насекомыми, птицами;
- поиграть в прятки, жмурки, догонялки;
- устроить квест (с картой, прохождением заданий, каким-то сюрпризом в конце);
- поехать в маленькое путешествие на велосипедах;



- организовать пикник;

- устроить фотосессию (обговорить вместе с детьми – тематику, помочь подготовиться);

- устроить ночевку в палатке – посмотреть на звезды, по возможности – посидеть у костра (соблюдая правила безопасности);



- разные активности - поиграть с летающей тарелкой;

- игры с водой или около водоема –наливание, переливание и выливание из разных емкостей, игры с заводными плавающими игрушками, игры с корабликами (пластмассовые, деревянные, самодельные бумажные), игры с водными пистолетами и др.

- разные словесные игры (например: «Один-много», «Большой и маленький», «Живое - неживое», «Летает-не летает» и т. п.).

В машине вместе с ребенком - смотрим в окно и играем:

- играем в перечисления - просто смотреть в окно и называть по очереди всё подряд, что попадаете по дороге;

- если ребёнок уже знает буквы - выбирайте любую и называйте те объекты, которые с неё начинаются. Например, "Д" - дорога, деревья, дом. Как вариант (очень нравится детям): называть предметы, начинающиеся с первой буквы собственного имени, фамилии, отчества;

- если ребёнок умеет считать, предложите: "Давай посчитаем, сколько нам попадётся машин красного цвета". Или вот так: "Ты считаешь машины синего цвета, я - зелёного. Каких встретится больше, кто победит?";

- назови, одним словом. Скажем: кот, собака, крокодил. Все это - кто? - животные;

- «Всё наоборот» (игра в антонимы). Вы называете слово, ребенок - антоним: например, весёлый - грустный; широкий - узкий;



- об одном по-разному (игра в синонимы). «Человек идёт» - а как можно сказать по-другому? Правильно: человек передвигается, шагает... А ещё?»

- найди лишнее слово в ряду. Например: колёса, руль, заяц, кресло. Лишний здесь "заяц";

- вспомните какое-то длинное слово (нужно будет заранее приготовить фломастеры и твердую бумагу, типа картона), и из букв, входящих в него, составляйте другие слова. (Например: зоопарк - парк, рак, паз, коза).

- «По цепочке». Придумываете короткое предложение и по очереди его удлиняете. Прежде чем добавить своё новое слово, необходимо точь-в-точь повторить всё ранее сказанное. Например: "Мы едем" - "Мы едем на море" - "Мы едем на Чёрное море" - "Мы едем на Чёрное море купаться".

Научитесь радоваться вместе с ребенком простым мелочам. Лето - благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и для всестороннего развития ребенка.

При разработке рекомендаций для родителей использованы открытые источники информации:

Как правильно организовать отдых ребенка и остаться в ресурсе. - <https://vk.com/@csprimspb-kak-pravilno-organizovat-otdyh-rebenka-i-ostatsya-v-resurse>

Психологически эффективный отдых для детей.- <https://www.b17.ru/article/144988/>

Рекомендации подготовила
Сложинская Светлана Викторовна,
методист
ГБУ СО «Ирбитский ЦППМСП»