

Консультация для родителей  
по формированию ЗОЖ в семье  
**«КАК ОРГАНИЗОВАТЬ АКТИВНЫЙ  
ЛЕТНИЙ ОТДЫХ РЕБЕНКУ»**

Подготовила: инструктор по  
физической культуре  
Сергутина Анна Александровна

**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ АКТИВНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ РЕБЕНКУ.**

*Лето- это маленькая жизнь!*



Лето – это особый период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир познания, новых открытий, общения с природой. Это долгожданное время отпусков, каникул, которые ждут и взрослые и дети. Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Уделяйте как можно больше времени ребенку, ведь семейный отдых это долгожданное, заслуженное событие, которое дети с нетерпением ждут в суете будней и быта!

Новые впечатления и разнообразная деятельность ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой. Нужно подготовиться к активному, познавательному отдыху с детьми, в процессе которого, так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, красоту вечернего заката, загадочность летнего звёздного неба, завораживающие звуки природы. Научитесь, не только видеть интересные явления сами, но и показать, объяснить его ребенку.

***Развивайте творческие способности детей, воображение, будьте ближе к природе!***

- ✓ Понаблюдайте за муравьями и другими насекомыми, а потом сделайте совместно с ребенком поделку или изготовьте рассказ об их жизни.
- ✓ Поговорите о правилах поведения на природе
- ✓ Проведите наблюдение за ростом урожая, совместно поучаствуйте в уходе за ним – результаты отразите в лепке или аппликации.
- ✓ Проводите сюжетные прогулки или в виде экскурсии, такие как: «В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.
- ✓ Делайте поделки из бросового природного материала или составьте гербарий предварительно самостоятельно подготовит листья и сухоцветы.

### *Игры на отдыхе в летний период*



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». Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, скакалки, а также многое другое, на что хватит выдумки.



Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным

слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

### *Игры с мячом.*



#### «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 на отдыхе 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.

#### «Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

#### «Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение. Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на

него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми. Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда», «Городки». Вспомните игры, в которые сами играли в детстве: «Резиночки», «Классики», «Краски», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

*Желаем вам хорошего семейного отдыха!*