

## *Лето – заряд здоровья на весь год.*

*Консультация для родителей.*

Лето – это прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Поэтому многие родители, задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок проведет лето. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. Но, к сожалению, далеко не у всех родителей есть такая возможность, поэтому многие дети проводят лето в детском саду.

Работа детского сада летом немного отличается от другого времени. Детям уделяется не меньше внимания, но гораздо больше времени они проводят на свежем воздухе. Основные занятия летом в детском саду:

- коллективные игры на свежем воздухе;
- активные и регулярные физические нагрузки;
- спортивные соревнования;
- ознакомление детей с окружающей их природой;
- чтение детской литературы.

Огромную роль в том, насколько интересно дети будут проводить лето в детском саду, играет желание и умение воспитателя сделать каждый день для ребенка ярким. Родителям, в свою очередь, следует не ограничивать своего малыша в посещении различных факультативов и дополнительных занятий.

Массу впечатлений у детей оставляет посещение экскурсий в детском саду летом. Родителям следует предоставить ребенку возможность посещать театры, музеи, парки и другие интересные места со сверстниками. Это способствует расширению кругозора у малыша и его развитию. Для ребенка необычайно полезно посещение зоопарка и ботанического сада. Дошкольники летом в детском саду могут получить массу новых и интересных впечатлений, поскольку именно в этот период они освобождены от учебных занятий и посвящают время спортивным играм и экскурсиям.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей

Детские игры на улице от 3 до 6 лет могут быть самыми разными. В этом возрасте у детей уже достаточно четкая координация, чтобы активно бегать и справляться с разнообразными заданиями. Самые популярные игры летом в детском саду связаны с водой. Когда погода позволяет, игровые и обучающие занятия с детьми раннего

возраста проводятся на улице. Это позволяет хотя бы в какой-то степени компенсировать отсутствие родительских возможностей организовать досуг ребенка на воздухе.

### ***Игры с мячом.***

Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Чтобы развить их ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием кидают и ловят мяч. Начните с маленького расстояния, а затем постепенно увеличивайте его. Только учтите, что мячик не должен быть тяжелым! Можно научить также кроху вести мяч.

### ***Езда на велосипеде.***

Катание на велосипеде – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься, то при подборе велосипеда учтите его возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

### ***Рисование мелками.***

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

### ***Игры с обручем и скакалкой.***

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

### ***Надувание мыльных пузырей.***

Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и вашего ребенка!