**«Отдых с ребенком летом»**

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:*

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Так ребенок будет учиться понимать и различать свои эмоции.

- Старайтесь отвлекать ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, 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 учебный год.

- 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. Совместное составление режима дня укрепит взаимоотношения ребенка и родителя.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.

- Планируя экскурсию на отдыхе, 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 ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

**«Игры с детьми 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.

**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.

**Развивающие игры**

***«Учим плавному переключению внимания»***

На прогулке: «Найди сначала 10 белых машин, а потом 5 красных»

«Найдите 10 желтых цветов, а потом 4 красных», пусть ребенок тоже задает задание для родителей, это укрепит взаимосвязь с ребенком.

***«Рассмотри , а потом опиши»***

Развивает память и внимание.

Предлагаем ребенку рассмотреть цветок (дерево, водоем, автомобиль и т.д.) и просим описать его. ( Какой он? Какого цвета? Чем он пахнет? На что он похож? Мягкий или твердый? И т.д.)

***«Говори»***

Развивает самоконтроль.

Задаем ребенку вопрос, ответить ребенок должен не сразу, после условного сигнала, слова «говори».

Например: «Что желтое светит на небе?» … пауза… «Говори» … ребенок отвечает.

Постепенно паузы делаем дольше, далее включаем сложные цепочки.

Например: «Какого цвета морковь?» … пауза … «Твори» … пауза … «Говори»… ответ ребенка.

Когда ребенок будет с легкостью выполнять условия игры, слово «говори» можно заменить на жест (дотронуться до уха, хлопок и т.д.).

Важно! Играть обратно. Ребенок задает вопросы родителю.

***«Пружинка»***

Помогает успокоить ребенка. Когда ребенок уставший, обиженный, раздраженный, необходимо успокоить его очень мягко и быстро. Как только родитель видит, что ребенок вот-вот начнет истерику (заплачет, закричит и т.д.), говорим ребенку **«пружинка»,** ребенок очень сильно напрягается, далее выдыхает и расслабляется (повторять несколько раз).

***Режим дня. Что необходимо знать?***

Правильно построенный режим предполагает оптимальное отношение периодов бодрствования и сна, целесообразное чередование различных видов деятельности в процессе бодрствования и обеспечивает:

* полноценный сон;
* регулярное питание;
* достаточное пребывание на воздухе;
* сочетание занятий и отдыха.

Рациональный режим способствует укреплению здоровья, благоприятно влияет на состояние нервной системы и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребёнка.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, дисциплинированны, уравновешенны, активны, не страдают отсутствием аппетита. Всё это является показателем здоровья и правильного развития дошкольника.

***Режим питания***

Питание дошкольника осуществляется 4 раза в день с интервалами 3,5 -4,5ч. регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённые промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.

***Пребывание на воздухе***

Ежедневная прогулка – надёжное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Она позволяет детям удовлетворить потребности в общении и движении. Чем старше ребёнок, тем меньше ему требуется времени для сна, но больше – для двигательной активности.

***Признаки утомления ребёнка***

Утомление чаще всего выражается в снижении активности, ослабления внимания, повышенной возбудимости или вялости. Двигательное беспокойство – защитная реакция детского организма, он как бы отключается, даёт себе отдых.

Если объём нагрузок превышает физиологические возможности, утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в хроническую форму; на фоне переутомления снижаются защитные функции организма и, следовательно, повышается предрасположенность к заболеваниям.

Гиподинамия – один из факторов утомления. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 мин в день.