**Консультация для родителей**

**«Как организовать досуг ребёнка в летний период»**

Лето - прекрасное время года. Долгожданный отдых – это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребёнку. Для ребёнка - это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное внимание на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы, развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение. А чтобы отдых принёс только удовольствие вам и вашему ребёнку, постарайтесь соблюдать некоторые правила:

* Если вы решили заниматься со своим ребёнком, 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 ребёнка.
* Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите всё свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето- это укрепление здоровья ребёнка, и от того, как он отдохнёт во многом зависит его здоровье на весь следующий учебный год.
* Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно возвращаться к нему в сентябре. Не забывайте, что недосыпание вызывает неврозы, возрастает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.
* Выбирайте только те виды отдыха, которые устраивают вас и вашего ребёнка.
* Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна вашему ребёнку. Советуйтесь с ребёнком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают детей и родителей. Ваш ребёнок придёт в восторг, когда увидит серьёзного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра-это единственный способ освободиться от роли ребёнка, оставаясь ребёнком». Для взрослого «игра - единственный способ стать снова ребёнком, оставаясь взрослым».

Во что же можно поиграть с ребёнком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребёнку. Учитывайте, что у ребёнка быстро пропадает интерес, если он не испытывает радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм вашего ребёнка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны. Попросите ребёнка 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.

Рисование мелками. Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Причём рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т.д., можно поиграть в классики.

Надувание мыльных пузырей. Такая игра не только полезна, но и доставит массу удовольствия. Главное набраться терпения и научить ребёнка надувать мыльные пузыри.

Игры с обручем и скакалкой помогут улучшить физическую подготовку ребёнка. Самые популярные игры летом связаны с водой и в воде, игры с камешками.

Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Обилие разнообразного природного материала способствует развитию творческого замысла в игре. Некоторые игры появляются неожиданно, как отклик на яркие новые впечатления. Это помогает взрослым узнать своего ребёнка, даёт большие возможности для индивидуального подхода к детям, для выявления интересов, склонностей ребёнка. Используйте благоприятные летние дни.