

**Лето** – удивительная и благодатная пора, когда детям

можно вдоволь гулять, бегать и прыгать.

Именно в этот период они много времени проводят на воздухе.

И очень важно так организовать жизнь

ребенка, чтобы каждый день приносил им новые впечатления,

был наполнен интересными событиями.

Также **лето** прекрасная пора для **оздоровления**

**всей семьи.**

На свежем воздухе ребёнок должен находиться

как можно дольше.

Прогулки, игры, физкультурные занятия –

лучший ежедневный отдых после учебного года.

Не рекомендуется допускать значительных отклонений в

режиме дня: время пробуждения и отдыха ко сну должны быть примерно такими, как во время учебного года,

или изменены в разумных пределах.

Солнце - это тепло, хорошее настроение, здоровье.

Однако избыточное облучение солнечным светом

может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги,

расстройства сердечнососудистой системы, дыхания,

вялость, раздражительность, головокружение в результате

теплового и солнечного ударов.

Детям не следует специально загорать на открытом солнце.

Во избежание перегрева необходимо голову

покрыть шляпой, кепкой, панамой.



Лучшее время для прогулок –

с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

На прогулки необходимо брать с собой минеральную,

питьевую в бутылках

или кипяченую охлажденную (но не ледяную) воду,

которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками,

а также соки или фрукты.

Следует обратить внимание на питание ребёнка.

Рацион должен быть сбалансированным и

содержать достаточное

количество белков и углеводов, а это молочные и

мясные продукты,

свежие фрукты, ягоды и овощи.

Лето - самый благоприятный период

для восполнения недостатка витаминов.

Обогащайте представления ребенка об окружающем:

читайте сказки, стихи, рассматривайте картинки, наблюдайте за

окружающей природой, животными, насекомыми,

транспортом, играми детей, трудом взрослых и т. д.

Рисуйте, лепите, конструируйте с ребенком,

собирайте пазлы,

выполняйте поделки из природного материала –

все это способствует

развитию мелкой моторики.



Делайте это ненавязчиво, в форме игры,

когда ребенок здоров и находится в

хорошем настроении.

Помните, что игра - основной вид деятельности ребенка,

в игре расширяется кругозор, развиваются память,

внимание, речь, мышление.

Лето – прекрасная пора для подвижных детских игр.

Они помогают разнообразить отдых детей в летний период.

Ведь дети большую часть времени проводят на свежем воздухе.

Подвижные игры помогают развитию у ребенка

координации движений,

быстроты реакции, выносливости.

Подвижные игры способствуют укреплению здоровья ребенка.

Используйте различные игры с мячом (ловить мяч,

кидать мяч, катить мяч и т.д.), катание на велосипеде,

бег, прыжки, спуск и подъем по лестницам, полосы препятствий

горки, разбивание мячом кеглей.

Рекомендуем проводить соревновательные игры с ребенком:

кто дальше бросит, выше подбросит мяч,

кто быстрее добежит до чего - нибудь,

кто больше соберет камешков, шишек и т. д.



Во время летнего отдыха можно

использовать следующие варианты игр.

**Игры с движениями и тактильными ощущениями**

Поскольку прикосновения могут оказаться для ребенка неприятными,

поначалу старайтесь не дотрагиваться до него.

Будьте терпеливы и тактичны и дождитесь момента,

когда ребенок первый проявит инициативу.

***Тормошение, возня***

Обычно происходит на полу или диване,

и ребенок является инициатором этой игры.

Во время подобных игр можно валяться, обниматься,

толкаться, кататься, щекотаться и т.п.

***Догоню – догоню, поймаю - поймаю***

Делаете вид, что пытаетесь поймать ребенка, а он убегает.

Предложите ему вариант игры наоборот —

пускай он попробует догнать вас.

Однако этот вариант может оказаться сложным для ребенка,

т.к. требует от него большей активности и произвольности действий.

***Змейка***

Возьмите ленточку (скакалку, веревку) и, делая колебательные

движения рукой, отходите от ребенка, предлагая ему догнать змею:

«Уползает, уползает змейка! Скорее догони!»

Дайте ребенку возможность победно наступить на змейку ногой.

***Самолетик***

Покружите ребенка в воздухе —

«Полетели, полетели!», затем опустите на диван

или на пол «Приземлились...»



**Игры с крупами**

Приготовьте крупы: гречку, горох, манную крупу, фасоль, рис.

***Прячем ручки***

Насыпьте гречневую крупу в глубокую миску,

опустите в нее руки и пошевелите пальцами, ощутите ее структуру.

Выражая удовольствие улыбкой и словами,

предложите ребенку присоединиться: «Где мои ручки? Спрятались.

Давай и твои ручки спрячем. Пошевели пальчиками — так приятно!

А теперь потри ладошки друг о друга — немножко колется, да?».

Прячьте мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищите.

(в следующий раз используйте другую крупу).

***Пересыпаем крупу***

Пересыпайте крупу совочком, ложкой,

стаканчиком из одной емкости в другую. Пересыпайте крупу в руках,

обращая внимание ребенка на извлекаемый при этом звук.

***Разложи по тарелочкам***

Перемешайте в мисочке немного фасоли и гороха.

Затем попросите ребенка разделить горох и фасоль

и разложить по отдельным тарелочкам:

«Смотри, горошинки и фасолинки перемешались.

Давай разложим горошинки на эту тарелочку, а фасолинки на эту.



**Игры с красками**

***Цветная вода***

Для игры потребуются акварельные краски, кисточки,

5 прозрачных пластиковых стаканов

(в дальнейшем количество стаканов может быть любым).

Расставьте стаканы в ряд на столе и наполните водой.

Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов —

красный, желтый, синий, зеленый

(можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть,

это поможет вовлечь ребенка в игру) —

и разведите в одном из стаканов.

Комментируя свои действия,

постарайтесь привлечь внимание ребенка,

внесите элемент «волшебства»:

«Сейчас возьмем на кисточку твою любимую желтую краску,

вот так. А теперь... опустим в стакан с водой.

Интересно, что получится? Смотри, как красиво!»

Обычно ребенок заворожено следит за тем,

как облачко краски постепенно растворяется в воде.

***Смешиваем краски***

Смешивая краски, мы можем создавать новые цвета.

Для этого слейте воду разных цветов в один стакан

либо растворите в стакане с чистой водой

поочередно несколько красок.

Так, из желтого и красного цветов получаем оранжевый,

из синего и желтого — зеленый,

из красного и синего — фиолетовый.



**Игры с пластичными материалами**

**(пластилином, тестом, глиной)**

Во время работы с пластичными материалами

ребенок будет использовать следующие усвоенные навыки работы:

\*мнем и отщипываем.

\*надавливаем и размазываем.

\*скатываем шарики, раскатываем колбаски.

\*режем на кусочки.

***Пластилиновые картинки***

При создании пластилиновых картинок используются методы

надавливания и размазывания.

Таким простым способом можно быстро делать

самые разнообразные «картины» из пластилина:

размажьте по картону зеленый пластилин — это «травка»,

отщипните от бруска красного пластилина небольшие кусочки

и прилепите их — получилась «полянка с ягодками».

Таким же способом в синем пруду поплывут «золотые рыбки»,

***Приготовление еды***

Скатаем маленькие шарики из пластилина красного цвета —

получились «ягодки», а разноцветные шарики станут

«конфетками» или «витаминками».

Если в разноцветные пластилиновые шарики воткнуть палочки

(можно использовать ватные палочки, предварительно удалив вату) —

получаются фруктовые леденцы «чупа-чупс».

Раскатаем кусочек красного пластилина — получаем «колбасу»,

а если тонко-тонко раскатать белый пластилин —

выкладываем на тарелку «спагетти».

Разрежем кусок светло- коричневого

пластилина на кусочки — это «хлеб».

****

**Игры с водой**

***Переливание воды***

Чтобы ребенку было удобнее достать до крана,

пододвиньте к раковине стул.

Возьмите пластиковые бутылки, пузырьки, стаканчики,

мисочки различных размеров. Т

еперь наполняйте их водой: «Буль-буль, потекла водичка.

Вот пустая бутылочка, а теперь — полная».

Можно переливать воду из одной посуды в другую.

***Озеро***

Наполните большой таз водой: теперь это «озеро»,

в котором плавают рыбки или уточки:

«Вот какое глубокое озеро — много воды! В озере плавают уточки.

Вот мама утка. А вот ее детки — маленькие утята.

"Кря-кря-кря! — говорит утка. — Дети, плывите за мной!"

Вот уточки вышли на бережок и греются на солнышке» и т.д.

**

**Использование наклеек**

**«Салют»**: на листе картона черного или темно-синего цвета

наклеиваются звездочки, кружочки, треугольники различного цвета.

Так быстро и эффектно руками самого ребенка

«зажигается салют в ночном небе».

**«Яблоня»**: карандашами рисуем дерево — ствол и крону,

либо заранее готовим аппликацию,

а ребенок приклеивает красные, зеленые или желтые яблоки.

**«Кухня»**: расположившись с ребенком на кухне,

начинаем изображать на листе бумаги кухонную мебель,

ребенка и его семью, сидящих за столом.

Затем ребенок «накрывает на стол»,

приклеивая наклейки с изображением посуды,

«предлагает угощения», наклеивая изображения продуктов.

**«Зоопарк»**: приклеиваем соответствующие картинки —

и на листе бумаги появляются различные дикие звери.

При этом повторяются и уточняются названия животных,

обсуждаются их повадки, внешний вид.

**«Дорога»**: рисуем дорогу, по которой поедут

разнообразные автомобили, большие и маленькие,

мотоцикл, велосипед, троллейбус

(перечень машин зависит от набора наклеек).

При этом обсуждаем, как едут машины

(медленно или быстро), как они сигналят и т.д.