

## Консультация для родителей «Летние прогулки с детьми»

Наступает теплое время года, которое приносит не только детям, но и взрослым заряд хорошего настроения, бодрости и ярких запоминающихся событий. Но для того, чтобы для детей летние дни действительно остались в памяти как яркое событие, необходимо родителям тщательно продумать общий досуг. К тому же летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд не только отличного настроения, но и самое главное- здоровья на весь будущий год!

К сожалению, родители сталкиваются с вопросами: Чем занять ребенка летом? Куда пойти? Как весело провести выходные дни с любимым чадом? В какие игры играть с малышом?

Нельзя забывать, что решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует, что вы его любите и вас интересуют его желания.

Будьте с вашим малышом «на одной волне»: интересуйтесь, приглядывайтесь, рассматривайте то, что интересует вашего ребенка, рассказывайте, объясняйте, отвечайте на все вопросы малыша, ни в коем случае не игнорируйте детские вопросы!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Можно погулять на детской площадке, сходить в лес, парк, посетить цирк, музей, зоопарк и т.д. Вариантов, как провести выходные с ребенком-масса, главное ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. В летний период актуально использовать возможности для укрепления здоровья детей и профилактики утомления.

Прогулки, игры, физкультурные занятия — лучший отдых после учебного года. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

Организуйте игры с мячом. Можно поиграть в спортивные игры: футбол, баскетбол и др. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч.

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

Очень увлекательный и занимательный процесс-это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Также можно вспомнить такие игры как: классики, улитка и т.д.

Если малыши еще не освоили навыки владения прыжков через скакалку или не умеют крутить обруч, то вначале можно предложить игры с использованием данных атрибутов.

Существует множество летних игр с детьми, просто подключите свою фантазию и прислушивайтесь к желанию и интересам ваших детей, тогда каждый день лета будет проведен в лучезарных улыбках ваших малышей!