

# "Здравствуй, лето!"

Организация детского отдыха во время летних каникул – дело ответственное и серьезное. Для ребенка это время счастливое, беззаботное, а для взрослых – напряженная работа, рассчитанная на успешное достижение намеченных целей в деле воспитания подрастающего поколения.

*Лето закадычный друг,  
Залил солнцем все вокруг,  
Едим в гости, отдыхаем,  
И на солнце загораем.  
Дарит радость взрослым, детям,  
Наслаждайся даром этим.  
Л. Луканова.*

Лето самое прекрасное время отдыха как для взрослых, так и для детей.

Особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий ему, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения - это лето.

Лето – известно нам как время отпусков, ждут его дети и взрослые. Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых.

Важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний — естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и

воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

Вспомните, как проводили интересно время вы, когда были ребенком. Чему вы удивлялись, радовались? Какие открытия совершали во время прогулок? Вспомните ваши любимые игры и поделитесь с ребенком своими воспоминаниями. Поиграйте вместе с ним!

Это игры вашего детства: «Вышибалы», «Хали-хало», «Собачки», «Ловишка с мячом», «Пингвины», «Передача мяча над головой», «Съедобное - несъедобное», «Отбивание мяча одной, двумя руками», «Я знаю пять имён», «Лапта» и другие.



**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. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забудьте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки.

В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к подвижным играм на свежем воздухе. Детям необходимо много времени проводить на свежем воздухе, но гораздо полезней и интересней играть на улице, а не просто бродить. И взрослым важно научить детей играть и активно участвовать в забавах, ведь коллективные игры сближают. Польза игр на улице важна как с точки зрения нормального физического развития, так и как источник веселья и хорошего настроения. Игры, которые предполагают активную двигательную деятельность, необходимы для развития силы и выносливости, смекалки, ловкости, находчивости, терпения, стремления к победе и творческого мышления. Ведь во время игр нет времени скучать, постоянно нужно быть вовлеченным в процесс и следить за ходом игры. Такие забавы требуют двигательных усилий, что способствует развитию физических параметров ребенка. Преимуществом игр на свежем воздухе является их творческий и соревновательный характер. Игры требуют от детей умения взаимодействовать в команде и подстраиваться под изменяющиеся условия. Таким, образом, в ребенке с детства закладывается умение взаимодействовать в коллективе.

**Подвижная игра** – одно из средств разностороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. В подвижной игре осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. Медики считают, что активные естественные физические нагрузки, двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции, способствуют благотворным физиологическим процессам в организме. Такие дети быстро развиваются физически, меньше подвержены сезонным простудным заболеваниям и аллергии. Они растут более сильными, ловкими, уверенными в своих способностях.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Так же в подвижной игре создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с



интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости.

**Активные игры** благотворно влияют на весь организм в целом. Они улучшают работу всех внутренних органов и систем. За лето дети чаще всего хорошо развиваются физически, а в дальнейшем гораздо меньше болеют простудными заболеваниями. Во время активных движений: лазаний, прыганий, беганий, бросаний и ловли усиливается обмен веществ, и кровь доставляет больше строительных веществ в нужное место. Кроме того, у детей укрепляются ноги, развивается сила, гибкость, быстрота реакций и выносливость.



Подвижные игры помогают ребенку избавиться от негативных эмоций, повышенной тревожности. Ребенок может раскрепоститься, приобрести новые навыки общения и установления контактов с другими детьми. Он получает возможность попробовать что-то новое и интересное для себя. Во время игры ребенок получает эмоциональную разрядку и учится быть более организованным и спокойным. Это связано с тем, что любые подвижные игры для детей имеют ряд правил и многие из них проводятся с группой детей. Любой ребенок волей-неволей учится выполнять определенные условия и учитывать мнение других детей и взрослых.

Значение подвижных игр для детей сложно переоценить, поскольку это замечательная возможность помочь ребенку развиваться всесторонне. Психологи уверены, что дети, которые регулярно принимают участие в подвижных играх, получают положительные эмоции. Это позволяет избавиться от тревог и становится более общительным, что благоприятно сказывается на подготовке к обучению в школе. Занятия и подвижные игры в зале, на свежем воздухе, игры с водой, спортивные игры закладывают основу высокой работоспособности. Правильно организованные подвижные игры и физические нагрузки – это надежное плечо, на которое можно и нужно опираться в любом возрасте. Подвижные игры и физкультура являются мощным аккумулятором жизненных сил, они приносят бодрость и жизнерадостность, гордость за свои двигательные умения и возможности.

Играя в игры, даже самого нерешительного ребенка можно научить проявлять инициативу и принимать решения. Сознательное выполнение всех условий игры

развивает волю, самообладание, выдержку, а также развивает контроль над своими поступками и поведением.

В процессе подвижных игр также развивается память, мышление и воображение. Дети учатся действовать в соответствии со своей ролью, а также анализировать свои действия и действия своих друзей.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце, воздух и вода – всё должно быть в меру, с пользой для здоровья и развития ребёнка. Полезно играть с детьми на свежем воздухе и родителям! Это позволяет им расслабиться, вернуться в детство, получить массу положительных эмоций, дозу физической нагрузки, а самое, главное – провести весело время со своими детьми, показать, в какие игры они играли в детстве, научить ребёнка играть!



*Проведи лето с пользой!*