

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

Консультация для родителей «Организация отдыха детей летом»



Подготовили
воспитатели
Е.С. Вяткина,
И.В. Плотникова

Барнаул 2025

Наступает летняя пора и мы все с нетерпением ждем отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, что значит «эффективный отдых».

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летние каникулы, важно понять от чего ребенку нужно отдохнуть? Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение. Обратимся к тому, что, когда наш ребенок идет в садик или школу – мы говорим «это твоя работа и твоя обязанность». Неоднократно на родительских собраниях мы считали количество часов, которые ребенок проводит за «работой» и это оказалось гораздо больше чем 7-8 часов из привычной для нас 36 часовой рабочей недели. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает.

Значит ли это, что эффективный отдых — это «ничегонеделание»? С психологической точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует организации и планирования. Задача родителей – не только научить ребенка «учиться», но и научить отдыхать. Иначе летний отдых ребенка может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора.

К сожалению, мы все знаем, как планировать свою работу или учебу ребенка, но о значимости планирования отдыха мы не много забываем. В результате, наш организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. Как же научить ребенка отдыхать?



- прежде всего важно подключать ребенка заранее к планированию летнего отдыха, можно составить с ним список того, что мы мечтали сделать весь год и не успевали;

- предложить ребенку составить календарь мероприятий и встреч;
- обязательно отводить в режиме дня время для отдыха;
- позволять себе расслабляться и подавать пример своему ребенку;
- пробовать новые виды отдыха и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Для того, чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно не много обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребенка, и у нас с вами, в основном напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику, логику, письмо, язык и речь. Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка»

левого полушарие. Это значит, что отдыхать мы будем правым, которое отвечает за восприятие музыки, живописи, эмоции, танцы, любую деятельность, связанную с движением, творчеством.

И ещё некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

Моря недостаточно.

Когда мы планируем отдых, важно чтобы он не превращался только в поездку на море. Лето - это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми, но ресурсными делами, и здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка в деревню, с неустойчивой интернет связью, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе, турнир по бадминтону) общение с домашними животными. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться.



Для тех, кто остался в городе

Психологически эффективный отдых, о котором мы сказали, доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – показать другой пример и постепенно – это здоровое времяпровождения может превратиться в семейную привычку.

Для маленьких детей

Для родителей дошкольников рекомендации те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»: большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорогие развлечения, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

Ну и в заключение, хотелось бы сказать, что наша задача не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его биологических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «ну займись ты чем-нибудь уже!» Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, ничегонеделание и пауза – приносят хорошие плоды. Многие из вас

замечали, что спокойный, не много скучающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. А лучшей наградой и ресурсом для ребенка – являются отдохнувшие родители. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от нашего «некогда» и «я устал (а)». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Главное осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.



Предлагаем Вам комплекс заданий, из которых можно выбрать подходящее в соответствии с условиями и желаниями.

- провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми, а затем изготовить совместно с ребёнком рукописную книгу об их жизни («В гости к маленьким друзьям»);
- создать альбом о правилах поведения в природе («Наши маленькие помощники»);
- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустику, деревце», «Летний бал цветов» и др.);
- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект, а фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки;
- прочитать детям рассказы В.Бианки, М.Пришвина и других авторов (по рекомендации воспитателя), найти описанное в природе и отразить содержание рассказа и наблюдений в рисунках;
- провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);
- обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; создать рукописную книгу «Как я провёл лето»; составить с детьми гербарий и т.д.