

## «Игры на свежем воздухе»

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.



Детство – это один из самых главных и ярких периодов в жизни, который оставляет о себе только теплые воспоминания. Мы, взрослые, совсем позабыли, как здорово проводить время на свежем воздухе, не вспоминая о проблемах и заботах. В отличие от нас, ребятишки могут целыми днями играть на улице, наслаждаясь шумом листвы деревьев, наблюдая за муравьями или парящими в небе птицами. Оказывается, игры с детьми на свежем воздухе являются не просто приятным времяпрепровождением, но также благоприятно влияют на физическое и умственное развитие детского организма. Включение в каждодневный режим игр с детьми на свежем воздухе является не менее значимым, чем крепкий сон и сбалансированное питание. Проведение активных игр с детьми на свежем воздухе – отличное средство для борьбы с детским ожирением, которое в последнее время встречается довольно часто. Регулярные пешие

прогулки в парке, футбол, игра в догонялки не оставляют избыточному весу ни малейшего шанса.

Для того, чтобы у ребенка были крепкие и здоровые кости, а при ежегодном измерении роста отметка не стояла на месте, детскому организму необходимы кальций и витамин D. Если первый можно получить из продуктов, то витамин D образуется под действием ультрафиолета. Поэтому, игры с детьми на свежем воздухе в солнечную погоду являются некой профилактикой переломов костей, которые, к сожалению, не являются редкостью для детского возраста.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
- Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.



- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето –

это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.
- Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

Впереди лето – пора отпусков, детского отдыха. Самая главная задача отдохнуть самим и оздоровить детей. Родителям детей, имеющих речевые недостатки, и летом нельзя забывать о проблемах своих детей.

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 забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку.



Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

Источник: <https://sad15.virtualtaganrog.ru/page-groups/korablik/stati-konsultacii-rybki/konsultaciya-dlya-roditelej-igry-na-svezhem-vozduhe/?parent=true>