

Рекомендации для родителей «Чем заняться летом с ребёнком»

Важность летнего периода

Лето – это, особенное время для оздоровления и укрепления здоровья детей. Правильно организованный летний период помогает укрепить иммунитет ребенка и создать благоприятную основу для дальнейшего развития.

1. Поход с ночёвкой в палатке

Вот уж точно приключение: еда на костре, сон под открытым небом, а если повезёт, то можно увидеть падающую звезду и загадать желание!

2. Весёлый пикник

Если поход — это серьёзное мероприятие, то прогулка с пикником не займёт много усилий. Возьмите плед, корзину, подготовьте перекус — бутерброды, свежие фрукты и овощи, сок, воду или чай, и отправляйтесь в ближайший парк.

3. Домашнее варенье

Лето-пора сбора ягод. Можно собрать в лесу землянику и сделать заготовки варенья на зиму. А в огороде сколько полезных и вкусных ягод: смородина, крыжовник. Ежевика, малина... Используя универсальный рецепт (на 1 килограмм ягод взять 1 килограмм сахара и 1 стакан воды, приготовьте вкуснейшее домашнее варенье. Немного волшебства и терпения — и вот воспоминания о лете уже в аккуратной баночке! Уверены, ваше варенье получится очень вкусным! Понаблюдайте вместе с **ребёнком** за процессом приготовления, а в награду устройте дегустацию, можно с блинами или сырниками. И не расстраивайтесь, если варенье быстро закончится :)

Прочитайте познавательную статью о ягодах.

4. Выращивание растений

Есть простые растения, которые можно посадить в течение всего лета и вырастить даже на балконе или на подоконнике. Из съедобных — салат или укроп, из декоративных — бархатцы. Посадите в горшочек или на грядку, своевременно поливайте и наблюдайте за изменениями: вот появился первый росток, вот листочки, когда их станет много, можно будет собирать урожай или любоваться цветами.

5. Мастерим букет или венок. Собираем лечебный сбор трав.

Летом, в Крыму, на полянках растёт много разнообразных цветов: яркие одуванчики, большие люпины, весёлые ромашки, нежные колокольчики, полезный иван-чай и много других. С ними можно придумать множество увлекательных активностей: соберите букет полевых цветов, непременно погадайте на ромашке, поиграйте с луговым мятликом в “петух или курица” или сделайте венок (заранее захватите из дома нитки или ленту для закрепления, это упростит создание венка). Вот и готовы образы для летней фотосессии!

Собирая цветы, расскажите детям о лекарственных свойствах крымских трав, попробуйте сделать лечебный сбор, высушить травы и устроить дома чаепитие.

6. Игры на свежем воздухе

Вспомните про активные игры на природе — подойдут скакалки, фрисби, бадминтон и, конечно, мяч. Сколько игр можно придумать с мячом! А ещё устройте весёлые соревнования: кто дальше, кто больше, кто точнее — нет предела и ограничений!

7. Летнее закаливание

Пришла пора подурачиться! Брызгайтесь водой в жару, бегайте босиком по росе и после летнего дождя по лужам, проведите зарядку на свежем воздухе, попробуйте облиться собранной дождевой водой, а после — бегом пить тёплый чай!

8. Посмотреть на небо

Располагайтесь поудобнее и рассматривайте вместе облака. На какие предметы они похожи? А, может, они напоминают каких-то персонажей? Попробуйте посмотреть на ночное небо — как много звёзд на нём! Видна ли Большая Медведица? Какие ещё созвездия есть на небе? Возможно, вы вспомните какую-то легенду о них. А где же сегодня Луна или мы видим месяц?

9. Отправляемся к воде

Почти все дети любят играть с водой. В жаркую погоду отправьтесь на море, к водоёму и попробуйте запустить кораблики. Их можно сделать заранее из бумаги, а можно из листиков, например, подорожника. Чей кораблик уплывёт дальше? А чей быстрее утонет? Понаблюдайте, сделайте выводы и пробуйте снова!

10. Купаться!

Захватите коврик, можно взять игрушки для песка или совочки, чтобы построить замок из песка или сеть автомобильных дорог для детских машинок.

Походите босиком по разным поверхностям: по травке, камням, песку. Полезно и приятно!

11. Рыбалка

Если в вашей семье кто-то увлекается ловлей, то попробуйте съездить на рыбалку вместе. Если у вас нет такого опыта, это не беда! Стартовый набор рыбака (*леска, поплавок, грузило и крючок*) продаётся во всех рыболовных магазинах и стоит совсем недорого. Там же можно выбрать подходящее удилище из современных материалов или поискать на даче, наверняка где-то в сарае или на чердаке есть бамбуковая удочка. А можно поступить совсем просто — найти и срезать ивовый прут. Простая удочка готова, отправляемся на рыбалку!

12. Обновляем гардероб

Поиграем в модельеров, или что делать, если дети быстро растут? Выберите джинсы, из которых **ребёнок уже вырос**, и вместе с ним превратите брюки в шорты. Также можно воспользоваться специальными красками или маркерами для ткани — разрисовать футболку или добавить акценты на платье, а затем украсить аппликациями, бусинками или ленточками.

13. Отправьте письмо

Напишите письмо или подпишите красивую открытку, а затем отправьте почтой для бабушки или дедушки. В послании расскажите о том, как идут ваши дела, как проходит это лето и какие приключения случились за это время.

14. Квест игры. Поиск сокровищ

Надёжно спрячьте клад, а деткам выдайте часть карты. Чтобы поиск был более интересным, используйте формат квеста: для получения следующих частей карты надо выполнить задание, например, отгадать загадку, выполнить упражнение или спеть песню. Вариант такого квеста

15. Больше движения!

Катайтесь на роликах, аттракционах, прыгайте на батутах, лакожьтесь сладкой ватой и мороженым. А ещё можно всем вместе покататься на велосипедах — по городу и в парке, или выбраться на природу на катамараны, поездку на лошадях или лодочную прогулку.

Однако помните, что безопасность дорожного движения для детей становится особенно актуальна именно в летнее время. Поэтому постарайтесь выделить время и проговорить основные важные моменты на эту тему.

Чем ещё заняться летом?

А ещё рисуйте мелками на асфальте, запускайте мыльные пузыри, кормите птиц и радуйтесь каждому мгновению, оно не повторится! Читайте увлекательные книги и ведите читательские дневники!

Помните, что лето – это, время не только для отдыха, но и для укрепления здоровья вашего ребенка. Правильно организованный летний период поможет малышу получить заряд бодрости и энергии на весь следующий год. Пусть этот сезон принесет вам и вашему ребенку массу положительных эмоций и новых впечатлений!

Прекрасных вам летних дней!