

## **Консультация для родителей «Организация досуга детей в летний период»**

Лето - это не только время отдыха, но и уникальная возможность для укрепления здоровья, развития и общения детей.

### **Как организовать летний досуг.**

#### 1. Планировать досуг вместе с ребёнком

- Обсудить, чем он хочет заниматься летом.
- Стараться минимизировать время перед телевизором и компьютером, увеличивая прогулки и активные игры на свежем воздухе.
- Подобрать подвижные и дидактические игры, которые можно проводить на улице.

#### 2. Соблюдение режима дня

Даже летом стараться придерживаться привычного режима сна и бодрствования, чтобы ребёнку было легче адаптироваться к осени.

Следить, чтобы ребёнок спал не менее 10 часов в сутки.

#### 3. Безопасность — приоритет.

- Провести беседы о правилах поведения на улице, у воды, в лесу, в транспорте.
- Напомнить об опасности бездомных животных, ядовитых растений и грибов.
- Перед прогулками проверять исправность спортивного инвентаря (велосипед, ролики и т.д.).

#### 4. Активный отдых и здоровье.

Лето — лучшее время для купания, езды на велосипеде, игр с мячом, скакалкой, обручем.

Совместные прогулки, походы, экскурсии развивают физическую форму,

Именно в тёплые месяцы природа дарит нам шанс проводить больше времени на свежем воздухе, вместе заниматься спортом, путешествовать и открывать для себя новые горизонты.

Закаливание летом становится естественным процессом: солнечные ванны, купание, прогулки босиком по траве — всё это укрепляет иммунитет и заряжает энергией на весь год. Но главное — это возможность быть рядом с близкими. Совместные пикники, велосипедные прогулки, игры на природе или просто вечерние беседы на даче — такие моменты объединяют семью, создают общие воспоминания и делают отношения крепче.

#### 5. Совместные игры и творчество

- Играть вместе с детьми: вспомнить русские народные игры («Горелки», «Чехарда», «Жмурки»), научить ребёнка играм своего детства.
- Использовать природные материалы для игр: шишки, камешки, веточки.
- Рисовать мелками на асфальте, устраивать эстафеты, соревнования, мастерить поделки из подручных средств.

#### 6. Познавательные экскурсии

- Организовать семейные походы в музеи, парки, на природу. Обсуждать увиденное, делиться впечатлениями.

### 7. Эмоциональное общение.

- Ценить не количество времени, а его качество: быть внимательным слушателем, проявлять уважение и интерес к мнению ребёнка.

- Совместные игры и занятия сближают детей и родителей, укрепляют доверие и взаимопонимание.



Лето дано нам не только для отдыха, но и для того, чтобы стать здоровее и ближе друг к другу. Используйте каждый солнечный день с пользой: закаляйтесь, двигайтесь, цените время, проведённое с семьёй, и пусть эти тёплые дни станут основой для счастливых воспоминаний и крепкого здоровья на весь год!

*Составитель: Марсакова Н.А., старший воспитатель*