



«Летняя пора»

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.**

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!