

Летняя пора в жизни ребенка

Наступает летняя пора. *Лето для ребенка — это долгожданный период отдыха*, который он ждал весь год. Количество часов, которые ребенок проводит в саду гораздо больше, чем 7-8 часов из привычной для нас 36 часовой рабочей недели. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает, а это *вызывает у него эмоциональное и физическое напряжение*.

С психологической точки зрения — *восстановление ресурсов необходимый процесс*, который требует организации и планирования. *Задача родителей — научить ребенка отдыхать*.

Постарайтесь соблюдать некоторые правила при организации летнего отдыха:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти *занятия должны быть короткими* и проводить их лучше в утренние часы;
- Следует помнить, что выезжая за город, или в путешествие по миру, *необходимо обсуждать с ребенком полученные впечатления*;
- Отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное *время на свежем воздухе*, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол;
- Старайтесь *соблюдать режим дня*, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Недосыпание развивает неврозы;
- *Следите за питанием ребенка*. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет 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. *Советуйтесь с ребенком*, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения.
- Собираясь на отдых с компанией, *старайтесь брать людей своего круга*, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи.
- *Пробуйте новые виды отдыха* и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

Лето – благоприятный период не только для отдыха и укрепления здоровья детей, но и *для их психического развития*. В это время года дети с помощью взрослых могут расширить свои *представления об окружающем мире, развить внимание, память, наблюдательность, умение сравнивать, обобщать, классифицировать, обогатить словарный запас, а также проявить творческие способности*. Всё это очень важно для их эмоционального и нравственного благополучия.

Во время совместного досуга с детьми, можно выполнять эти простые рекомендации:

- Знакомить детей с природными явлениями, происходящими летом в природе. *Учить видеть природные взаимосвязи*. (Например, тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т. п.);
- Гуляя в парке и лесу, *наблюдать за разными представителями животного мира, рассматривать деревья, кустарники, цветущие травы*. Воспитывать бережное отношение к природе;
- Рассматривать растения, называть их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток. Учить различать и называть несколько видов деревьев и кустарников. *Сравнивать их, определяя сходство и отличие*. Например, сравнить клён и берёзу, ель и сосну, сирень и рябину;
- *Проводить дидактические игры*: «С какого дерева лист», «Найди такой же лист», «Узнай и назови» (дерево, куст, цветы);
- *Учить различать и называть* несколько видов полевых и садовых цветов;
- Учить стихи о цветах и деревьях, читать рассказы о растениях и *беседовать по их содержанию*;
- Отдыхая на реке, озере, море тоже *развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать*. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой;
- Летом создавайте детям условия для игр *с природным материалом* (шишками, камешками, листьями, веточками, песком, глиной и пр.) Дети учатся использовать предметы - заместители (например, палочку вместо ложечки для куклы, камешки, вместо конфет для неё). Это *развивает фантазию и творческие способности*;
- Учите ребёнка *различать и правильно называть величины предметов и объектов*, а не только «большой – маленький». Например, ствол толстый и тонкий, дерево высокое и низкое, ветка длинная и короткая, река широкая, а ручей узкий и т. д.;

- Разнообразие летних красок, поможет *учить с детьми названия цвета*, в том числе и оттенков.
- *Учите ориентироваться в пространстве*. Этому поможет дидактическая игра «Делай, как я скажу» (два шага вперёд, один шаг вправо, подними левую руку вверх, закрой правой рукой левый глаз и т. д.).
- *Упражняйте детей в счёте* используя природный материал (шишки, камешки, лепестки, листья и пр.).
- *Учите детей сравнивать*. Например, дерево и бревно, птицу и самолёт, ромашку и колокольчик, яблоко и грушу, девочку и куклу. В чём их отличие и есть ли сходство? Почему? Учите ребёнка доказывать своё мнение.
- Работая на огороде и во фруктовом саду, дайте детям на наглядном примере понять *процесс выращивания растений из семян*, расскажите о зависимости их роста от природных условий (света, влаги, тепла). Учите наблюдать за ростом и созреванием овощей, фруктов и ягод и *привлекайте к посильной помощи*.
- Учите детей рассказывать о погоде, о том, что они увидели, чем занимались. И если малыш допускает ошибки в построении предложений, исправьте его. Это способствует *развитию грамматического строя и связной речи* ребёнка.
- *Развивайте речевое дыхание ребёнка*, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.

Таким образом у детей сформируется целостное представление о лете как о времени года, расширится кругозор, разовьётся интеллект и любознательность, приобщит к миру природы.

Особенно важно, что совместный досуг, общие дела и игры сближают детей и родителей, улучшают домашний микроклимат и способствуют укреплению семьи и развитию детско-родительских отношений.

Хорошего Вам лета!