

## ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ



**Лето** — благоприятное время для дошкольников. Летние активности способствуют физическому, умственному, эмоциональному развитию ребёнка, а также укреплению семейных отношений. Совместная деятельность родителей и детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания

### **Физическое развитие и здоровье**

- *Физическая активность.* Регулярные движения на свежем воздухе укрепляют иммунитет, развивают костно-мышечный аппарат, улучшают координацию движений и работу сердечно-сосудистой системы. Катание на велосипеде или самокате, игры на улице — всё это способствует профилактике заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет, проблемы с осанкой.

- *Закаливание.* Пребывание на солнце активизирует синтез витамина D, который укрепляет иммунитет. Воздушные ванны полезны для нервной и эндокринной системы.

- *Игры с песком и водой.* Они создают условия для сенсорного воспитания, снижения психоэмоционального напряжения.

### **Умственное развитие**

- *Наблюдение за природой.* Прогулки в парке или лесу, наблюдение за птицами, насекомыми, растениями расширяют знания об окружающем мире, развивают внимание, память, умение сравнивать, обобщать, классифицировать. Можно учить ребёнка различать виды деревьев и цветов, сравнивать их, определять сходство и отличие.

- *Развитие речи.* Ежедневные рассказы о погоде, увиденном, занятиях способствуют формированию грамматического строя и связной речи. Можно читать рассказы о растениях, обсуждать их содержание.

- *Творческие занятия.* Рисование на асфальте, лепка из пластилина, теста или глины, создание аппликаций развивают мелкую моторику, фантазию и творческие способности.

- *Простые эксперименты.* Например, «радуга в стакане», выращивание фасоли в стакане с ватой — такие занятия увлекают детей и стимулируют любознательность.

## Эмоциональное благополучие и социальные навыки

- *Новые впечатления и опыт.* Походы, поездки, мастер-классы, общение с новыми людьми и детьми расширяют кругозор, помогают приобрести новые навыки (например, научиться плавать, собирать палатки).

- *Совместная деятельность с родителями.* Пикники, велосипедные прогулки, настольные игры, вечерние разговоры о прошедшем дне укрепляют эмоциональную близость, улучшают микроклимат в семье.

- *Эмоциональная разгрузка.* Творческие занятия (рисование, лепка, танцы), игры с водой и песком помогают снять напряжение, поднять настроение.

### Другие преимущества

- *Чтение для удовольствия.* Лето — хорошее время для того, чтобы читать книги без спешки, обсуждать героев, придумывать другие концовки.

- *Умеренное обучение.* Можно немного повторять школьный материал в игровой форме, использовать развивающие настольные игры, образовательные мультфильмы и приложения, но важно не перегружать ребёнка.

- *Развитие самостоятельности.* Возможность участвовать в посильных делах (например, помогать на огороде, выращивать овощи или цветы) формирует понимание нужд других людей и развивает ответственность.

*Важно:* при организации летнего отдыха стоит учитывать интересы и склонности ребёнка, чередовать активные и пассивные виды деятельности, обеспечивать баланс между отдыхом и развитием. Также стоит избегать чрезмерной загруженности и избытка пассивного досуга, например, длительного времени перед экраном.

## Советы для совместного летнего досуга детей и родителей:

1. Знакомьте детей с природными явлениями, происходящими летом в неживой и живой природе. Учите видеть природные взаимосвязи (Например, тучи на небе, значит, будет дождь. Цветы одуванчика закрыты в пасмурную погоду или вечером и т.п.)

2. Гуляя в парке и лесу, наблюдайте за разными представителями животного мира, рассматривайте деревья, кустарники, цветущие травы. И обязательно предложите ребёнку рассказать о том, что он увидел. Что растёт в лесу (в поле, на лугу), кто там живёт? Воспитывайте бережное отношение к природе.

3. Рассматривайте растения, называйте их части: ствол, ветка, лист, цветок, плод, корень, лепесток. Учите 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.

4. Проводите различные игры: «С какого дерева лист», «Найди такой же лист», «Узнай и назови» (дерево, куст, на картинке или в природе), «Что лишнее?».

5. Учите различать и называть несколько видов полевых и садовых цветов.

6. Учите стихи о цветах и деревьях: Е. Благинина «По малину», «Рябина», Е. Серова «Колокольчик», «Ландыш», «Кашка», «Одуванчик», И. Токмакова «Ели», «Берёзы», «Сосны», «Дуб», З. Александрова «Букет» и многие другие. Читайте рассказы о растениях и беседуйте по их содержанию: А. Онегов «На лесной поляне», М. Пришвин «Золотой луг» и другие.

7. Отдыхая на реке, озере, море, развивайте детскую наблюдательность и умение сравнивать. Чем похожи, чем отличаются эти водоёмы? Объясните, что такое течение, берега, волны, прибой. Наблюдайте с малышом за рыбками, чайками.

8. 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.

9. 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.

10. Разнообразие летних красок, поможет учить с детьми названия цвета, в том числе и оттенков. Поиграйте с ними так: «Разные краски лета», «Цветные фоны», «Собери одинаковые по цвету».

11. 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.

12. Учите детей ежедневно 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.

13. Развивайте речевое дыхание ребёнка, предлагая подуть в соломинку или на одуванчики, надувая шарики или мыльные пузыри.

Всё это формирует у детей целостное представление о лете как о времени года, расширяет их кругозор, развивает интеллект и любознательность, приобщает к удивительному миру природы.

Аккуратно направляйте ребёнка, подсказывайте правильные решения, интересные идеи, проводите больше времени вместе. Тогда летние каникулы надолго запомнятся и порадуют Вашего ребёнка.

Помните, что дети ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей!

И, что особенно важно, совместный досуг, общие дела и игры сближают детей и родителей, улучшают домашний микроклимат и способствуют укреплению семьи.