

Отдых с ребенком летом



Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

- 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. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Заморские инфекции – опасно!

Самым простым и эффективным вариантом использования игротерапии в домашних условиях являются игры с песком, водой и ветром.

Игры с песком можно организовать летом в домашних условиях.

Для начала родителям нужно сделать песочницу. Песочница может быть квадратной от 1 м до 1.5 м, высота должна быть достаточной, что бы в песочнице умещалось песка столько, что ребенок не смог бы докопаться до земли. Ребенок должен спокойно туда залезать и вылезать без помощи взрослых. Территория вокруг песочницы должна быть озеленена, так как это, во-первых, даст тень вашему ребенку, а во-вторых, предотвратит большое попадание грязи в песок. Необходимо 1 раз в неделю проливать песок горячей водой с марганцем. На ночь песочницу лучше накрывать специальной крышкой, либо пленкой. Менять песок в песочнице необходимо ежегодно, чтобы он не успевал загрязниться.

В песочнице дети могут выкладывать, рисовать и печатать на песке при этом можно использовать трафареты букв и цифр, животных и машин, плоскостные фигуры, вырезанные из непромокаемого материала. Также пригодятся палочки, веточки, камушки, а детям старше 3-х летнего возраста можно использовать пластмассовые шарики, крупные бусинки из стекла, небольшие игрушки из «киндер-сюрпризов» и прочие мелочи. Для развития мелкой моторики можно сделать большой конус из картона, оставив небольшое отверстие в его вершине, и привяжите к его краям веревочки

На этих веревочках он будет свисать с края стола или полки. Под ним поставьте большой поднос, застеленный бумагой. Заткните пальцем отверстие и заполните конус песком. Теперь ребенок может, слегка раскачивая конус над бумагой делать песочные узоры. В любой момент он может остановить струйку, поднеся к конусу подготовленную заранее чашку.

Следует так организовать игры с песком и водой, чтобы они не только увлекали, но и дали детям возможность лучше узнать окружающий его мир неживой природы.

Знания о свойствах песка помогут следующие игры:

Игра 1: Попросите ребенка поздороваться с песком разными способами: дотронуться до песка пальцами поочередно одной, потом другой руки, затем двух рук одновременно; сначала легко, потом с напряжением сжать кулачки с песком и медленно высыпать его в песочницу; дотронуться до песка всей ладонью; перетереть песок между ладонями. Ребенок должен описать, какие ощущения у него возникли: тепло, холодно, песок шершавый, влажный, сухой и т. д.

Игра 2: Дайте ребенку рассмотреть небольшую горсть сухого песка на листе бумаги. Затем предложить рассмотреть песок через лупу, потрогать его. Задайте вопросы своему ребенку: какого цвета песок? Легко ли сыплется песок? Попросите рассказать о песке.

При такой игре развивается творческое воображение, закрепляются сенсорные эталоны. На песке можно рисовать кисточкой, палочкой, пальцем, струйкой воды, можно выкладывать узоры камешками, пуговицами.

Игра 3. Возьмите маленькую леечку и полейте песок, образуя лепестки, середину, стебель, листья. Взрослый в образе «песочной феи»: «Моя страна вся из песка, в ней может идти необычный песочный дождь и дуть песочный ветер, посмотри, как это происходит». Ребенок постепенно убыстряя темп, сыпает песок из леечки или кулачка в песочницу, в формочку, на свою ладонь, на ладонь взрослого.

Игра 4: С помощью песочных «куличиков» можно обучать порядковому счету. Взрослый делает несколько куличиков из песка, в одном из которых спрятана игрушка. И говорит: «Игрушка в пятом куличике... Игрушка между третьим и пятым куличиками». Тем самым взрослый стимулирует ребенка считать и искать игрушку.

Игра 5: Также можно знакомить ребенка с написанием букв. Взрослый показывает буквы алфавита, потом рисует их на песке и стирает какую-то часть. И предлагает «вылечить» какую-нибудь букву, дорисовать недостающую часть.

Психологи утверждают, что такие игры с песком для любого ребенка очень полезны. Они улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений. Польза многократно возрастает, если у малыша нарушено моторное развитие, выявлены порезы или слабость мышечного тонуса.

В играх с водой ребенок, при помощи взрослого, не только познает ее свойства, но вода, кроме того, оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект. Очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания.

Игра 1. Например, взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывет, когда кораблик намокает - он тонет.

Игра 2. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, ребенок восклицает, что камешек тонет в воде! Для маленького ребенка – это открытие! Нужно пояснить ему, что камешек тонет, потому что он тяжелый и железный шарик тоже тяжелый! Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет «тонет», «плавает», «водичка чистая», «теплая».

Часто дети в играх с водой с удовольствием купают свои игрушки.

Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать для детей осмысленный характер. Вода для игр с песком должна быть теплой и чистой.

Для игр с ветром необходимы вертушки, воздушные змеи. Также можно пускать мыльные пузыри и ловить «солнечных зайчиков».

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Воспитатели группы