**Консультация для родителей**

**«Как организовать летний отдых детей»**

Отчего так много света?  
Отчего вдруг так тепло?  
Оттого, что это – лето  
На все лето к нам пришло!

Лето- прекрасное время года. Его с нетерпением ждут не только дети, но и родители. Поэтому это время нужно провести с пользой.

Каждая семья выбирает для себя свой отдых. Одни уезжают в теплые страны, в поисках новых впечатлений, другие уезжают за город, на дачу, кто-то отправится в деревню к бабушкам, а кто-то просто останется в городе. Но тем не менее, для каждого родителя будет полезна информация, как можно развивать ребенка летом, что новое и интересное можно показать, в какие познавательные игры можно с ним поиграть, и вообще какие открытия можно совершить летом юному исследователю.

Много новых летних впечатлений ребенок получит и в городе, и за его чертой. Вам родителям необходимо подготовится к этому познавательному **отдыху с ребенком**, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность **летнего звёздного неба**, завораживающие звуки леса. При этом нужно не только увидеть интересное явление, но и суметь объяснить его.

В **летний** период у детей большие возможности понаблюдать за насекомыми, птицами, рыбками. Рассмотрите их вместе с детьми, отметьте внешние особенности, понаблюдайте за их движениями. Не упустите возможность проявить доброту к живым существам: покормите их. Не дайте спугнуть и нарушить природное равновесие. Расскажите детям о том, какую роль они играют в экологической системе, какую пользу приносят природе и человеку.

Детские игры на улице от 3 до 6 лет могут быть самыми разными. В этом возрасте у детей уже достаточно четкая координация, чтобы активно бегать и справляться с разнообразными заданиями.

Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Чтобы развить их ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений.

Катание на велосипеде – очень веселое и подвижное занятие. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

Рисование мелками. Намного интереснее рисовать с детьми на улице, рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

Лето также благоприятная пора для закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы вы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Свежий воздух – основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение, иммунитет, улучшает сон и аппетит. Поэтому ребенку необходимо больше находится на свежем воздухе.

Солнце — не только источник тепла и света, под воздействием солнечных лучей в **организме** образуется витамин Д, необходимый для роста и развития **организма** и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар *(перегревание****организма****)* и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую

Купание - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно -сосудистая системе. В воде вместе с ребнком обязательно должен находиться взрослый!

**Помните родители!**

**Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!**

**Солнце** – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

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

**Купание** – прекрасное закаливающее средство.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете уберечь себя и своих близких от многих неприятностей, а**летний отдых** принесет вам и вашим детям радость и здоровье. Хорошего вам отдыха!