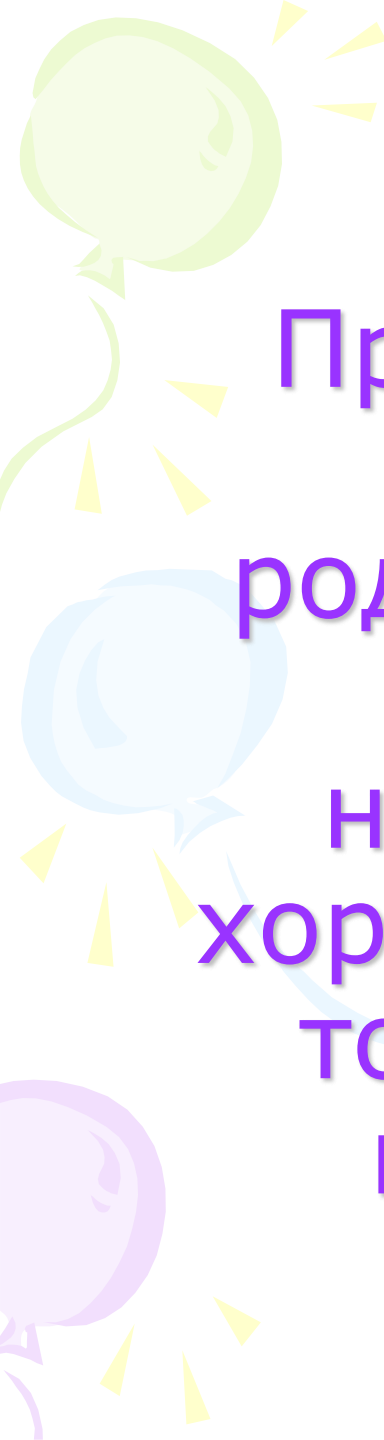


ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №71 НЕВСКОГО РАЙОНА

# «КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ДОШКОЛЬНИКА?»



Автор: Ермак Е.А.,  
воспитатель

The background features three balloons in shades of green, blue, and purple on the left side, with yellow triangular rays emanating from behind them, suggesting a sunny day.

При планировании летнего отдыха с ребенком у родителей часто возникает много вопросов и недоумений. Как можно хорошо отдохнуть самим и в то же время, порадовать малыша, укрепить его здоровье?

# 1. Для начала установите

распорядок дня и строго  
его придерживайтесь.

Не обязательно вставать

по будильнику, но

желательно, чтоб это было

одно и то же время и не

очень поздно.





**Важно приучить ребенка делать утреннюю зарядку, делать ее вместе с ребенком. В этом есть безусловная польза как для ребенка так и для вас. Увеличивайте постепенно нагрузку, чтоб зарядка была не только развлечением, но и физически развивала ребенка, давала выход энергии.**



**Для дошкольника обязателен дневной сон. Это позволяет их нервной системе отдохнуть и расслабиться.**

## 2.

# Летний отдых



- Организовать летний отдых сложнее всего, ведь это часто предполагает переезды, смены климата и т.д.
- Менять широту для здоровых детей врачи рекомендуют начиная с 3-х лет. Если же ребенок ослаблен, имеет метеозависимость или страдает хроническими заболеваниями, лучше максимально повременить с таким отдыхом, пока ребенок не окрепнет.





- Если уж очень хочется, то спланируйте отдых так, чтобы поездка продлилась не менее 20 дней. За такое время организм ребенка успеет освоиться в новых условиях.



- Позаботьтесь заранее об аптечке. Соберите все необходимые на первый случай лекарства.



- Планировать отдых с ребенком лучше на нежаркие месяцы, когда, к тому же, меньше людей на курортах, а море чище (июнь, сентябрь)



- Нельзя ехать отдыхать сразу после сделанной прививки, после того, как ребенок чем то серьезно переболел и ослаб. Лучше повременить 2 недели.

### **3. Обучающие и развивающие занятия**

Летние каникулы длятся целых три месяца и это прекрасная возможность научить вашего ребенка чему – то новому – каким - то знаниям и навыкам.



\* Из элементарных и при этом весьма важных занятий – это приучение к помощи по дому. Лето – это удобное время для этого. Помощь по дому важна в качестве помощи родителям,

и как развитие чувства ответственности, собственной значимости, как подготовка ко взрослой жизни и самостоятельности.



\* Возможно вы хотели бы научить  
вашего ребенка читать или  
писать, считать,  
и лето – очень  
благоприятное время для  
подобных занятий.





\* Замечательная идея – научить ребенка спортивным навыкам и умениям. Можно научить плавать, кататься на велосипеде, роликах. Научить играть в футбол, волейбол, баскетбол.

\* Не стоит забывать о книгах. Составьте заранее список, запаситесь книгами, рассчитайте время – как и сколько вы сможете отводить чтению.

## 4. Занятия и развлечения дома

Вы довольно много времени будете находиться дома и вам нужно запланировать для ребенка как можно больше занятий – разнообразных, интересных, не только развивающих, но и развлекающих.



Среди таких занятий конечно стоит упомянуть в первую очередь рисование, лепку, аппликацию, раскрашивание и различные поделки.



\* Очень увлекательное занятие – складывание картины из множества деталей пазла, т.е. работа не на один день.



\* Хороши ролевые игры – в учителя, врача, продавца. Такие игры детям очень нравятся, а взрослым дадут пищу для размышлений о характере ребенка, его устремлениях.



\* Конечно, никак не обойтись без обычных игр в машинки, куклы. Не стоит исключать просмотр мультфильмов, детских кинофильмов, компьютерные игры. Это тоже часть отдыха детей, но не нужно злоупотреблять просмотром и желательно спланировать заранее.



\* Как еще один вариант занятий для тех, кто готов к подобному шагу, и к тому же ребенок давно просит – завести домашнего питомца и приучать его хозяина самостоятельно заботиться, играть с питомцем.

## 5. Развлечения вне дома

Лето – замечательное время для прогулок на свежем воздухе, и это, конечно, нужно использовать. Запланируйте себе ежедневные прогулки в парк или на близлежащую площадку



Немаловажна компания сверстников для вашего ребенка. Договоритесь заранее с кем – то из знакомых, чтобы для прогулок и игр была компания. Так же можно договориться о взаимных визитах в гости.



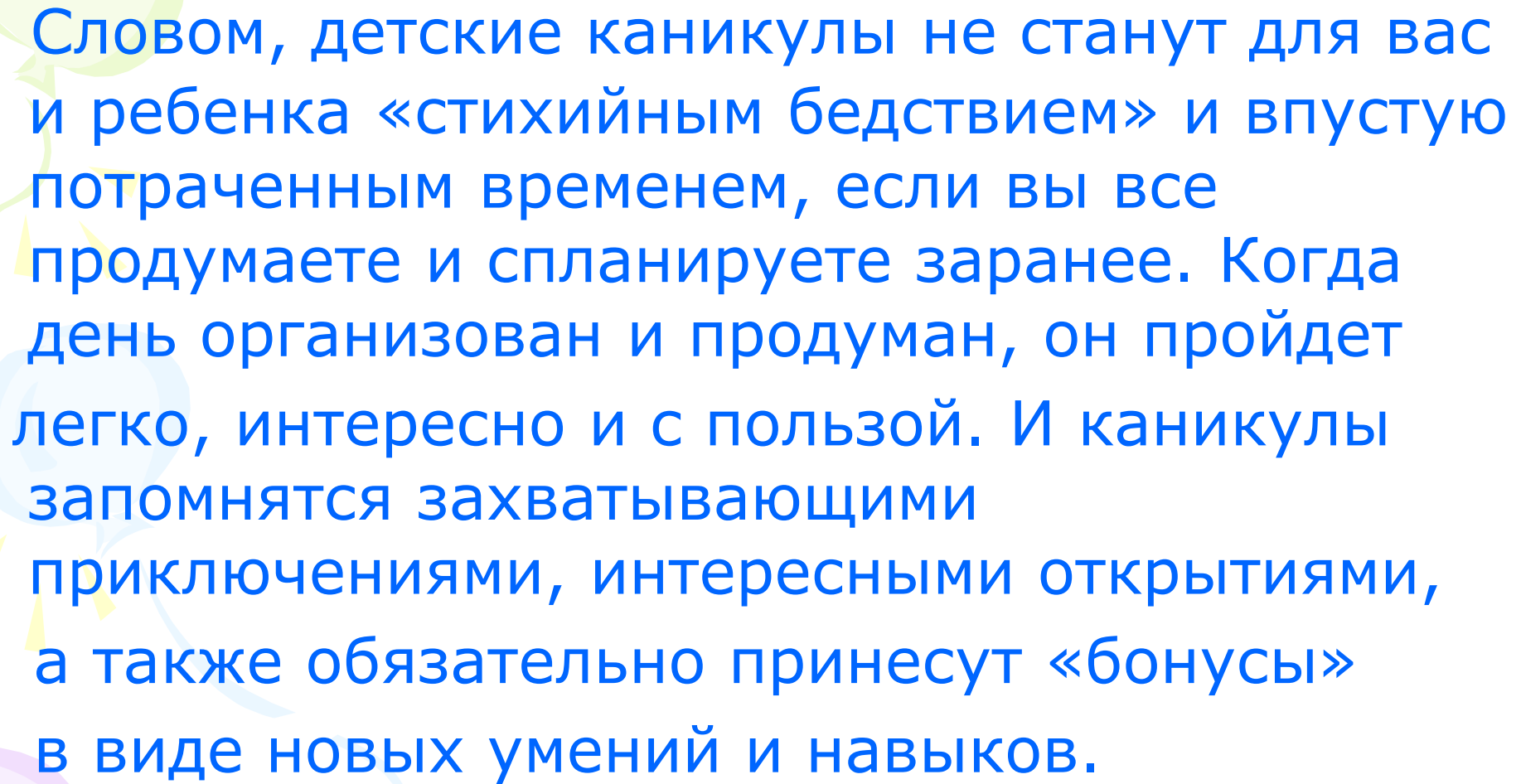
\* Хороши и интересны поездки в другой город. Это возможность познакомиться с новыми местами и достопримечательностями, не уезжая далеко от дома.



\* Если есть возможность поехать на ферму, это замечательная идея. Посещение фермы полезно для развития и очень нравятся детям.



\* Кроме всего перечисленного советуем включить в досуг посещение различных аттракционов и мероприятий внутри вашего города – музеи, зоопарки, праздники, фестивали, спектакли, кино.

The background features a white background with several colorful balloons (green, blue, purple) and yellow triangular rays scattered around, suggesting a festive or celebratory theme.

Словом, детские каникулы не станут для вас и ребенка «стихийным бедствием» и впустую потраченным временем, если вы все продумаете и спланируете заранее. Когда день организован и продуман, он пройдет легко, интересно и с пользой. И каникулы запомнятся захватывающими приключениями, интересными открытиями, а также обязательно принесут «бонусы» в виде новых умений и навыков.