**Консультация для родителей «Летний отдых»**

Летняя пора – время каникул, игр и веселья. Детский отдых - задача, требующая полной отдачи и ответственности со стороны родителей, ведь нужно обеспечить ребенку комфортные условия проведения каникул. Полноценный отдых нужен для того, чтобы дети смогли повысить иммунитет и отдохнуть после тяжелого напряженного учебного года. Малыши должны постигать жизнь в игровой форме, ведь так легче для их восприятия. Особенно большое значение имеют летние игры для детей на свежем воздухе, которые учат: - быть частью команды; - проявлять лидерские качества; - общаться и находить компромисс; - поддерживать здоровый образ жизни. Хотите, чтобы ваши дети не скучали летом, а веселились и при этом развивались? Тогда устройте им незабываемые каникулы с конкурсами и подвижными играми! Дети дошкольного возраста не всегда умеют найти компромисс. Задача взрослого – организовать для них отдых на летней площадке: растолковать правила, распределить роли и понаблюдать за тем, как они играют. Родители или педагоги должны выполнять и судейскую функцию – разрешать споры и конфликты. При этом будьте непредвзятыми, иначе дети перестанут вам доверять. Варианты летних игр на свежем воздухе:

• «Два вратаря» (ставим двух игроков, каждого в свои ворота, сначала один атакует, а другой защищает ворота. Потом меняются ролями).

• «Гигантские шаги» (один вода, участники становятся на расстоянии примерно 5 – 10 метров. Вода командует каждому, какие шаги и в каком количестве сделать. Виды шагов: муравьиные – сдвигаем одну стопу на половину другой стопы; лисьи – ставим одну ногу перед другой и так крадемся; зонтики – делая каждый шаг поворачиваемся на 180 градусов; человечьи – самые обычные шаги; гигантские – шаг с одновременным выпрыгиванием вперед.

• «Сантики мантики» (становимся в круг, один заводила, вода этого не знает. Все ритмично приговаривают Сан-ти-ки Ман-ти-ки Лим-по-по… совершают под этот ритм движения, например хлопают. Вода должен найти заводилу. Когда вода отворачивается, заводила меняет движение и все повторяют за ним. Если вода отгадывает, то тот кого он назвал становится водой).

• «Вышибалы»

• «Съедобное - несъедобное» и др.

Главные факторы летнего оздоровления для детей: Для того чтобы лето прошло с максимальной пользой для детей, чтобы у них появился по-настоящему сильный иммунитет, они должны ежедневно получать приличную порцию движения на свежем воздухе, есть полноценную, натуральную пищу с обилием овощей и фруктов и хорошенько высыпаться. Именно об этом в первую очередь вы должны помнить, формируя их режим дня в летние каникулы. Летние каникулы - это отличное время для того, чтобы приучить детей к здоровому образу жизни. Не нужно заставлять их делать то, что им не хочется. Просто покажите им на собственном примере, что занятия спортом — это не мучения и страдания, а ни с чем не сравнимое удовольствие.

Плавание в открытых водоёмах, легкие пробежки в лесопарковой зоне, велопрогулки, занятия на уличных спортивных снарядах — вариантов летней физической активности на свежем воздухе очень много. Самое главное, попробуйте объяснить своему ребёнку, что занятия физкультурой не только укрепят его тело, но и помогут ему лучше соображать, учиться и заниматься умственной деятельностью, поскольку во время движения значительно улучшается кровоснабжение головного мозга. Если вы научите своих детей получать удовольствие от физических упражнений, то, скорее всего, они будут заниматься ими всю свою жизнь. Естественно, это самым наилучшим образом скажется на их здоровье.