# Летний отдых родителей с детьми

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Форма и содержание семейного отдыха во многом определяются материальными возможностями родителей. Именно этот фактор является решающим при выборе «куда поехать летом».

Если ребенку уже исполнилось пять лет и он достаточно хорошо закален, родители могут спланировать совместное путешествие и отдых с ребенком на море, в горах и т. д. Впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием в море или прогулками по горам, позволяет приобрести тот запас жизненной энергии, которым он будет «питаться» в течение года.

Многие семьи в процессе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, семейные традиции и т.п. Как показывает здравый смысл и опыт, поездку с дошкольниками лучше планировать в те места, где родители были ранее, чтобы обезопасить себя от лишних хлопот. При определении места отдыха с детьми, имеющих отклонение в здоровье, необходимо посоветоваться с врачом и определить те климатические зоны, которые наиболее благоприятны для малыша и будут способствовать улучшению его состояния.

Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребенка в дороге. Если поездка спланирована на личном автомобиле и достаточно продолжительна во времени, то она обязательно должна предусматривать кратковременный отдых в лесополосе, где дети с взрослыми могут выполнить несколько игровых упражнений и поесть. Чувство усталости, возникающие от нахождения в течение длительного времени в относительно неподвижном состоянии, однообразия мелькающих за окном картин, быстро проходит, если взрослые предложат выполнить «веселую» гимнастику. Можно предложить комплекс упражнений на выпрямление позвоночника у улучшения кровотока в нижних конечностях («потянись», повороты вправо, влево, «мельница» - круговые вращения руками, «велосипед» - сгибание и разгибание ног, лежа на спине, приседания, подскоки). Достаточно эффективными окажутся игры типа «Догони», «Выше ноги от земли» и др. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания, активизирует деятельность симпатической нервной системы, в целом - снабжение кровью мозга. Все это способствует восстановлению эмоционально -положительного состояния психики ребенка. Исчезают усталость и капризы, и дети снова охотно продолжают путешествие.

Если спланировано путешествие железнодорожным транспортом, то в дорогу необходимо взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня. А в качестве физкультурных минут можно предложить ребенку несколько упражнений, которые выполняются в ограниченном пространстве.

 **Для ребенка 5-7 лет можно предложить такой комплекс гимнастических упражнений.**

«Потянись». И.п. - лежа на спине на нижней полке. 1 - поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела); 2 - опустить руки вниз, носки ног раскинуть (расслабиться) (4-5 раз).

«Складной перочинный ножик». И.п. - то же, прямые руки поднять («открытый ножик»). 1 - одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнув их на уровне живота («ножик закрылся»); 2 - и.п. (3-5 раз).

«Веселые ноги». И.п. - лежа на животе, подбородок на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног (30 раз).

«Велосипед». И.п. - лежа на спине, руки за голову. Вращение ногами перед собой (имитация движения на велосипеде) (2-3 раза по 15 секунд - в чередовании с отдыхом).

«Приседания». И.п. - стоя лицом к столику, держась двумя руками за его край. 1 - присесть, 2 - и.п. (8-10 раз).

«Дотянись до полки». И.п. - стоя лицом к полке, руки опущены. 1 - подняться на носки и достать руками верхнюю полку (вдох); 2 - и.п. (выдох) (5-6 раз).

Примечание: упражнение необходимо выполнять в присутствии и при непосредственной помощи и страховке взрослого, чтобы колебательные движения вагона не травмировали ребенка.

Во время стоянок необходимо выходить с детьми на платформу, чтобы немного подвигаться и подышать свежим воздухом.

Отдых на море связан с придерживанием принципа постепенности и индивидуального подхода к подбору средств оздоровления. Родители должны продумать жесткий режим дня, которому необходимо следовать и объяснить его целесообразность детям.

Известно, что лучшее время для получения солнечных ванн - это раннее утро (с 9 до 10) и является самым оптимальным для оздоровления. В первые дни достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, голова должна быть всегда закрыта панамой.

Купание в море следует дозировать (во избежание переохлаждения и солнечных ожогов). Следует детям рассказать им о правилах безопасности проведения на море.Чтобы времяпрепровождения на пляже было содержательным и веселым, можно организовать совместные игры детей с родителями: «Собачка», «Летающая тарелка», «Салки». Их можно проводить на берегу или на мели.

Вечер у моря - прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьей в живописном месте, легко научить малышей видеть - и создавать своими руками - прекрасное. Можно взять с собой альбом и краски, или спеть песню о море, сфотографироваться.

Каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение удовольствия родителями и детьми от совместного содержательного времяпрепровождения.