**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОВЕДЕМ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ!»**

Лето - это яркая и насыщенная пора для детей, которую необходимо правильно обустроить, наполнить важными, инЛетом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведёт солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в городе. Информация о том, как развивать ребёнка летом, что нового и интересного можно с ним узнать, в какие игры поиграть, какие маленькие открытия совершить, необходимо каждой семье.

Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет.

Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребёнка и в родном городе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, 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 ребёнку.

**Куда можно отправиться с малышом?** В дальний магазин за игрушками, на экскурсию к ближайшей достопримечательности, в лес – кормить птиц или собирать природные материалы.

К двум-трем годам ребёнок уже хорошо знает свою маленькую родину – подъезд, двор, детскую площадку, ближайшие магазины. Он может сам вести маму до дома по привычному маршруту, помнит детали пейзажа. Всё это говорит о том, что малыш уже чётко ориентируется в большом пространстве, изо дня в день окружающем его.

Кроме того, обычно к этому возрасту детки могут преодолеть пешком довольно большие дистанции, а их внимание и любознательности хватает для усвоения все новой информации.

Теперь можно постепенно расширять географию прогулок. Несомненно, что полученные впечатления обогатят кругозор ребёнка, а физическая нагрузка воспитает в нём выносливость.

**Как гулять с маленьким ребенком**

Рекомендуется устраивать прогулки на дальние маршруты с определённой периодичностью, допустим, раз в неделю (более частые путешествия могут быть утомительными для малышей). К трем годам малыш может ходить пешком по часу и более. Регулярные прогулки делают ребенка сильным и выносливым, и мамы сами иногда с трудом поспевают за своими "моторчиками".

**Куда пойти с ребенком в 3 года**

Это может быть какой-нибудь уголок природы (парк, берег пруда, опушка леса, узкоспециализированный магазин (зоомагазин, книжный, спорттовары, культурно-исторический объект (храм, мемориал, памятник). Конечно, к путешествию надо подготовиться, предусмотреть возможные затруднения: продумать экипировку, перекус, питьё, способы вернуться на транспорте в случае необходимости.

А вот небольшой список того, что может послужить целью маленького большого путешествия на природе:

• сбор природного материала для творчества (листья, цветы, камешки, шишки, веточки, корни, ракушки, кора).

• сбор съедобных и лекарственных ягод, грибов, растений.

• наблюдение и кормление животных и птиц.

• спортивные упражнения (катание с горок на санках, хождение на лыжах, купание, лазанье по деревьям).

• фотографирование и рисование с натуры (после пяти лет).

• экологическое путешествие для сбора мусора (не забудьте пакеты и перчатки).

**Игры в дороге**

В пути можно не только отмечать интересное вокруг, но и играть. Особенно хороши для этого речевые игры. Они развивают наблюдательность, внимание, артикуляцию, чувство слова и звука, расширяют словарный запас. Напомню некоторые такие игры, подходящие к случаю:

1. Цепочка слов на последнюю букву (по принципу игры "Города").

2. "Угадай, что я вижу на букву…" (красное, круглое, лохматое и т. д.).

3. "Я знаю пять…" (пород деревьев, названий птиц, видов транспорта и т. д.).

4. "Какое бывает…" (облако, погода, машина и т. д.).

5. "На что похоже…" (лужа, сугроб, ветка и т. д.).

6. "Что бывает. " (теплым, круглым, желтым и т. д.).

7. "Что умеет делать. " (самолет, голубь, медведь и т. д.).

8. "Скажи наоборот" (подбор антонимов).

9. "Скажи иначе" (подбор синонимов).

А ещё можно отгадывать загадки, петь песенки, читать наизусть стихи и придумывать свои, играть в «молчанку», считать столбы, ступеньки, тропинки, учить скороговорки и чистоговорки. Чем больше таких незамысловатых игр знает мама, тем проще ей будет не только разнообразить прогулку, но и скоротать время в транспорте или в очереди.

Если прогулка в соседний микрорайон показалась не сложной, то на выходные дни можно запланировать настоящее путешествие всей семьёй на целый день. И просто здорово, если такие путешествия станут доброй традицией!

Летом не забудьте обратить внимание на развитие творческих способностей детей. Это такие занятия, как:

- провести наблюдение за муравьями и другими насекомыми.

- провести экскурсии в природу («В гости к белым берёзам», «Травка, кустик, деревце», «Летний бал цветов» и др.);

- изготовить с детьми из бросового материала (коробок) фотоаппарат и «сфотографировать» замеченное ребёнком явление или объект.

- провести с ребёнком наблюдение за сельскохозяйственным трудом, поучаствовать в нём вместе с ребёнком, а результаты отразить в лепке, аппликации, конструировании из бумаги («Наш урожай»);

-обратить внимание ребёнка на прекрасное и интересное в природе, сфотографировать, подобрать стихотворение или строчки из рассказа, сказки, соответствующие изображению; составить с детьми гербарий и т. д.

Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. В летний период актуально использовать возможности для укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка правильно организована, малыши реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Играйте с детьми в подвижные и малоподвижные игры.

- Организуйте игры с мячом. Можно поиграть в спортивные игры: футбол, баскетбол и др. Для того, чтобы развить ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием пинают, кидают и ловят мяч.

- Катание на велосипеде, самокате – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, то при его подборе учтите возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

- Очень увлекательный и занимательный процесс-это рисование мелками. Можно совместить приятное с полезным и рисовать не только картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. Также можно вспомнить такие игры как: классики, улитка и т. д.

Найдите время, чтобы вместе:

- Запустить воздушного змея

- Половить бабочек сачком

- Поудить рыбу

- Взять напрокат лодку или катамаран

- Изготовить замок или дамбу из песка

- Сделать ветряные вертушки

- Построить шалаш

- Устроить перестрелку из водяных пистолетов

Лето для детей таит в себе богатые возможности, о которых можно только помечтать в другое время года. Летом родители должны не только гулять с ребенком, а сочетать игры и прогулки с ненавязчивым обучением. Ведь лето – это пора отдыха, увлечений и приключений!

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. 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 голову). Ультрафиолетовая часть спектра солнечных лучей угнетает иммунитет, активизирует родинки на теле, вызывает солнечные ожоги. Чтобы этого избежать: с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; находиться у моря, которое вызывает дополнительное ультрафиолетовое облучение, отражая солнечные лучи, желательно утром с 7-00 до 10-00, а вечером — после 17.00.

Купание в море - самый приятный и эффективный вид закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно -сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до -22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут.

Переохлаждение организма — одна из основных причин несчастных случаев. Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы.

**Выполняя эти рекомендации, летний отдых принесет вам и вашим детям радость и здоровье**