Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14 г. Липецка

**Консультация для родителей на тему:   
«Здоровый летний отдых»**

Подготовил:  
 воспитатель   
 Шеметова А.В.

г. Липецк

2018 г

Наступила летняя пора! Каждый день продолжительные прогулки, игры… В организации свободного времени в семье важны в первую очередь не средства, а знание того, чем заполнить досуг. Возможность проводить свободное время с пользой есть у всех и всегда.

      Предлагаем несколько вариантов, как разнообразить прогулку с ребенком и сделать её не только полезной для здоровья, но и для развития, а также общения родителей и детей.

Игры на свежем воздухе

     Какие именно подвижные игры подойдут вашему ребенку, могут знать только его родители. Вот несколько вариантов подвижных игр на улице, как для детей и их друзей, так и для совместных игр со взрослыми.

* «Догонялки» – данная игра подходит для детей и в 2 года и в 5-6 лет. Ребенок убегает от родителей или сверстников и наоборот - догоняет их.
* «Кот и мыши» – в эту игру играют компанией и интереснее, если в ней участвует взрослый. Кот – взрослый, садится на пенек или лавочку, а дети занимают свои домики: у одного – это [качели](https://www.google.com/url?q=http://womanwiki.ru/w/%25D0%2594%25D0%25B5%25D1%2582%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25B8&sa=D&ust=1498157072427000&usg=AFQjCNFaAbh40NoRb_SAIY4ZUd6ECFAVGQ), у другого – песочница, у третьего – горка и так далее. Когда кот делает вид, что заснул, то мышки бегают, веселятся и играют. Кот просыпается, и мышки должны успеть вернуться в свои домики.
* Игры с мячом – таких игр много, они подвижные и увлекательные, например, «Горячий пирожок», футбол, «Вышибалы», кидание мяча через кольцо или кто больше закинет мячей в корзинку и так далее.
* «Классики» - это всем известная игра. На асфальте рисуем мелом классики или просто кружочки, и предлагаем ребенку бросать камушек и прыгать по классикам или просто из одного кружочка в другой.
* «Жмурки» - одному ребенку завязывают глаза платком или шарфом и ставят в центр площадки, границы площадки должны быть отмечены, чтоб дальше не убегать. Остальные детки разбегаются в пределах площадки и зазывают «жмурку» хлопками, топотом, голосом, а «жмурка» их ловит.
* Прыжки через [скакалку](https://www.google.com/url?q=http://womanwiki.ru/w/%25D0%25A1%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B0&sa=D&ust=1498157072431000&usg=AFQjCNErw2sZrryHokN-IJCKqzOYX9ra8g) – очень интересно и увлекательно. Можно соревноваться, кто больше прыжков через скакалку сделает за определенное время, или давать различные задания, при этом усложняя виды прыжков. Можно поиграть так: дети встают в круг, а взрослый встает в центр круга и крутит скакалку по асфальту, задача детей успеть перепрыгнуть через нее, если не успел, то выбывает из игры. И так пока не останется один ребенок.
* Рисование мелом – раздайте деткам мелки разных цветов и попросите нарисовать то, что они видят вокруг себя: дерево, дом, машину, [кошку](https://www.google.com/url?q=http://womanwiki.ru/w/%25D0%259A%25D0%25BE%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25B0&sa=D&ust=1498157072433000&usg=AFQjCNHIt8yo8yVzuxke_XyrM0MRDEzvkw) и т.д. Игры с мелом разнообразны, можно придумать разные варианты игр.
* Игра на внимательность «Самый умный» – когда пойдете гулять с детьми, то возьмите с собой вырезанные из бумаги звездочки или кружочки. На прогулке задавайте деткам вопросы и каждому правильно ответившему ребенку давайте звездочку.