



# Чем заняться детьми летом?

**Консультация для родителей**



Распространенная ошибка многих родителей — это считать, что ребенок сам найдет себе развлечение («вот он, носится по двору, играет, разве ему не весело?»). А некоторые просто-напросто отправляют ребенка в летний лагерь (иногда даже не на одну смену) или к бабушке в деревню — там наверняка позаботятся о его досуге.

Вот только для ребенка очень важно общение с родителями, и лето — идеальное время для общения обо всем.

Чем заняться детям летом вместе с родителями?

Конечно, летом родители не могут уделять ребенку все свое время — у них-то каникул нет, работу никто не отменял.

Но у вас есть теплые и светлые летние вечера, а еще и выходные. Чем заняться с ребенком на каникулах?

Старайтесь выбирать такие развлечения, которые недоступны ребенку со сверстниками. Скажем, дошкольника или младшего школьника вы не отпустите с друзьями на речку или в лес, это слишком опасно, но нельзя совсем лишать его такого приятного времяпрепровождения на природе.

Поэтому обязательно включите в свой план летних развлечений походы на пляж. Кстати, не обязательно ходить на пляж с ребенком по выходным: если вы не слишком устаете после работы, можно отправиться на пляж вечером, часов в семь. В это время солнце уже

печет не так сильно, как днем, так что ваш ребенок не обгорит. А вода еще теплая, прогретая за целый день.

Ходить с ребенком нужно только на проверенные пляжи с хорошим входом в воду, чистым дном без резких перепадов глубины.





Обязательно возьмите с собой на пляж головной убор, детские средства от загара, прохладную воду (только не ледяную и не сладкую газировку). Следите, чтобы ребенок не находился слишком долго в воде. Кстати, лето — это еще и прекрасное время, чтобы научить ребенка плавать, если он еще не умеет.

А на выходных можно отправиться с ребенком в лес: прогулки по лесу не только полезны для его здоровья, но и очень познавательны. Устройте ребенку мини-экскурсию, рассказав о растениях и лесных обитателях. Не обязательно забираться в глушь и чащу: младшему школьнику вполне хватит прогулки по лесопарку. А с детьми постарше можно уже ходить в походы.

Конечно, не стоит забывать и о физической активности.

Пинг-понг, бадминтон, велосипед, ролики... Пусть ребенок выберет то, что ему больше всего по душе. Не стоит слишком активно навязывать выбранный вами вид спорта: важно, чтобы ребенок не воспринимал спорт как какую-то «обязаловку», а увидел, что полезные вещи тоже могут быть веселыми и интересными. В свободное время выходите с ребенком на спортивные площадки: лучше, если заниматься он будет под вашим присмотром, чтобы вы в случае чего могли его подстраховать. А на даче можно попросить ребенка помочь вам ухаживать за садом и огородом. Только не надо слишком сильно его нагружать: пусть поливает цветы, собирает ягоды. Тут тот же принцип, что и со спортом: ребенок поймет что и работа может быть в радость. На самом деле с детьми есть много вариантов, чем заняться.

**Главное, чтобы родители позаботились о досуге своего ребенка!**

