

## **Консультация для родителей: «Летние каникулы: спортивные, активные, познавательные»**

Инструктор по физической культуре:  
Лымарь Ю.Е.

Лето – это солнце, теплая погода, встреча с друзьями, теплое, ласковое море, отдых от школы, яркие и удивительные путешествия, отдых без границ. У каждого это слово вызывает свои ассоциации. Мне бы хотелось узнать, дорогие родители, с чем у вас ассоциируется лето.

Дети с нетерпением ждут летние каникулы, ведь не нужно рано вставать, учить уроки, писать контрольные. Но и родители в этот период могут отдохнуть от проверки домашнего задания, школьных собраний, переживаний по поводу успеваемости. Но как провести лето? Как организовать три месяца отдыха, чтобы они не были заполнены бездельем и скукой? Естественно, можно предоставить ребенку полную свободу: спи до обеда, гуляй, смотри телевизор и, вообще, занимайся, чем хочешь. Но вряд ли такая расстановка действий принесет удовольствие ребенку и родителям. Закончатся каникулы, а вспомнить будет нечего. Ну, а мамы и папы к началу учебного года получают нежелание учиться и соблюдать дисциплину. Поэтому и родителям, и детям, нужно вместе подумать и определиться, как провести лето. Желательно, чтобы на протяжении летних каникул ребенок имел возможность чередовать активные и пассивные виды отдыха, а также какое-то время быть занятым, помогать старшим.

Чтобы летние каникулы прошли максимально приятно и с пользой для ребенка рекомендуем:

1. В первую очередь подумать о восстановлении здоровья ребенка. На протяжении учебного года ограничивается двигательная активность, да и глобальная проблема больших городов – отсутствие чистого воздуха оказывают негативное влияние на здоровье. Отдых в детском лагере, может помочь поправить здоровье и проявить свою самостоятельность, получить новые навыки и знания, научиться общению, приобрести новых друзей. Если такой возможности нет, то поездка к бабушке в деревню – прекрасный вариант. Только не оставляйте там ребенка на все каникулы: ему тоже нужна перемена обстановки и общение с постоянными друзьями.
2. Не забывайте о спорте. Езда на велосипеде, игра в мяч, посещение тренажерного зала помогут укрепить физическую форму и хорошо провести время. Можно заниматься физическими упражнениями вместе с ребенком, ему будет веселее, а вы сможете поправить здоровье и самочувствие.
3. Наверняка за год у вас (родителей) накопилось не мало “долгов”: пообещали и не сходили в дельфинарий или пропустили важный матч – самое время восполнить утраченное во время каникул.

**Источник:** <https://ped-kopilka.ru/blogs/viktorija-viktorovna-titova/konsultacija-dlja-roditelei-letnie-kanikuly-sportivnye-aktivnye-poznavatelnye.html>