



Памятка для родителей дошкольников: организация досуга детей в летнее время

Лето — прекрасная пора для активного и познавательного отдыха дошкольников. Грамотно организованный досуг поможет ребёнку укрепить здоровье, развить творческие способности и получить яркие впечатления.

1. Принципы организации летнего досуга

- **Баланс активности и отдыха.** Чередуйте подвижные игры с спокойными занятиями, учитывайте индивидуальные особенности ребёнка.
- **Преобладание времени на свежем воздухе.** Стремитесь проводить большую часть дня вне дома — в парке, на детской площадке, за городом.
- **Разнообразие видов деятельности.** Включайте в распорядок дня физические, творческие, познавательные и социальные активности.
- **Учёт интересов ребёнка.** Предлагайте занятия, которые ему нравятся, и постепенно знакомьте с новыми видами досуга.
- **Безопасность.** Выбирайте безопасные места для игр, следите за погодными условиями и соблюдением гигиенических норм.

2. Виды летней активности

Подвижные игры и спорт:

- догонялки, прятки, салки;
- игры с мячом (футбол, баскетбол для малышей, волейбол с воздушным шаром);
- классики, скакалка;
- катание на велосипеде, самокате, роликах (со страховкой и защитной экипировкой);
- полоса препятствий на площадке или во дворе;
- эстафеты и соревнования.

Творческие занятия:

- рисование мелками на асфальте;
- лепка из песка, глины или пластилина;
- создание поделок из природных материалов (листья, шишки, камешки);
- аппликации и коллажи из цветной бумаги и природных элементов;
- театр теней или кукольный театр на свежем воздухе;
- музыкальные игры и танцы под весёлую музыку.

Познавательные активности:

- наблюдения за природой (насекомыми, птицами, растениями);
- сбор коллекции камней, листьев, шишек;
- простые опыты с водой и песком;
- изучение дорожных знаков и правил безопасности во время прогулок;
- чтение книг на свежем воздухе.

Социальные игры:

- совместные игры с другими детьми на площадке;
- ролевые игры («магазин», «кафе», «путешествие»);
- помощь родителям по дому или на даче.

Водные развлечения:

- игры в надувном бассейне;
- обливания;
- игры с водяными пистолетами;
- пускание корабликов в ручье или большом тазу с водой.

3. Режим дня летом

Примерный распорядок для дошкольника:

- **7:30–8:00** — пробуждение, гигиенические процедуры, зарядка (5–10 минут).
- **8:00–8:30** — завтрак.
- **8:30–11:00** — активная прогулка (подвижные игры, катание на велосипеде).
- **11:00–12:00** — спокойные занятия (рисование, лепка, чтение).
- **12:00–13:00** — обед.
- **13:00–15:00** — дневной сон или тихий час (чтение книг, прослушивание сказок).
- **15:00–16:00** — полдник.
- **16:00–18:00** — вторая прогулка (игры с друзьями, познавательные занятия).
- **18:00–19:00** — ужин.
- **19:00–20:30** — спокойные игры, семейные занятия, подготовка ко сну.
- **20:30–21:00** — гигиенические процедуры и сон.

Важно: корректируйте режим в зависимости от погоды. Избегайте активных игр под палящим солнцем (с 11:00 до 16:00), перенося их на утренние и вечерние часы.

4. Рекомендации по организации досуга

- **Планируйте заранее.** Составляйте план на день или неделю, включая разнообразные виды активности.
- **Используйте природные условия.** Ходьба по траве, песку, мелкой гальке укрепляет стопы и развивает координацию.
- **Вовлекайте в помощь по дому/даче.** Полив цветов, сбор ягод, подметание дорожки — это тоже физическая активность и обучение ответственности.
- **Играйте всей семьёй.** Совместные игры укрепляют отношения и мотивируют ребёнка.
- **Создавайте игровую среду.** Оборудуйте уголок для творчества, полосу препятствий, место для водных игр.

- **Следите за признаками усталости.** Если ребёнок становится вялым или раздражительным, дайте ему отдохнуть.
- **Ограничьте экранное время** до 30–60 минут в день.
- **Поощряйте самостоятельную игру.** Предоставляйте ребёнку возможность придумывать собственные игры и занятия.

5. Меры предосторожности

- **Одежда и обувь:** лёгкая, дышащая одежда из натуральных тканей, удобная обувь с нескользящей подошвой.
- **Защита от солнца:** головной убор, солнцезащитные средства с SPF 30–50, перерывы в тени.
- **Питьевой режим:** предлагайте воду каждые 20–30 минут, даже если ребёнок не просит.
- **Безопасность площадок:** проверяйте исправность оборудования, отсутствие острых предметов.
- **Контроль температуры:** при жаре выше +30°C сократите активные игры, перенесите их на утро/вечер.
- **Гигиена:** после игр на улице мойте руки, обрабатывайте ссадины.

6. Идеи для тематических дней

- **«День красок»:** рисование мелками, акварелью, пальчиковые краски.
- **«Водный день»:** игры с водой, надувной бассейн, водяные пистолеты.
- **«Приключение в лесу»:** сбор природных материалов, создание поделок, наблюдение за насекомыми.
- **«Спортивный день»:** эстафеты, игры с мячом, полоса препятствий.
- **«Творческий день»:** лепка, аппликации, театр теней.

7. Чек-лист подготовки к летнему досугу

Перед началом сезона проверьте:

- исправность велосипеда, самоката, роликов и защитной экипировки;
- наличие инвентаря для творчества (краски, мелки, пластилин, бумага);
- комплект для водных игр (бассейн, водяные пистолеты, игрушки);
- аптечку с набором для оказания первой помощи;
- солнцезащитные средства и головные уборы;
- набор книг и развивающих игр для спокойных занятий.

Помните: главное — не количество занятий, а их качество и удовольствие, которое получает ребёнок. Позвольте ему исследовать мир, экспериментировать и наслаждаться летом!