

Лето в городе: как ребенку провести время интересно и с пользой.



Ура, каникулы!

Дети (и, конечно, родители) могут наконец расслабиться, поспать подольше и отдохнуть от рабочего графика, спешки и занятий. Это прекрасное время, которое обожают все дети.

“Лето - это маленькая жизнь”.

Однако, чтобы эта маленькая жизнь не превратилась в однообразное сидение в обнимку с гаджетами, ее необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными, и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Но и совсем лишать ребенка бесполезного на ваш взгляд досуга не нужно, ведь летние каникулы тем и хороши, что дают возможность расслабиться и позаниматься тем, что нравится.

Пока дети увлеченно закачивают на свои гаджеты очередную игру, родители ломают головы в поисках альтернативного отдыха в условиях сложной санитарно-эпидемиологической обстановки.

Как в этих условиях организовать досуг дошкольника так, чтобы ребенок полноценно отдохнул и набрался сил перед следующим учебным годом?

За учебный год, помимо огромного багажа знаний, ребенок накапливает регулярный недосып и нервные нагрузки. Кроме того, занятия ограничивают его естественную двигательную активность. Поэтому во время каникул первым делом позвольте детям хорошенько отоспаться, побольше двигаться и радоваться.

Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребенка и в родном городе и за его чертой. Наибольший успех вам обеспечен, если 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, красоту звездного неба, завораживающие звуки леса. При этом желательно не только увидеть интересное явление, но и объяснить его ребенку.

Вот несколько идей, как организовать полноценный и при том содержательный отдых, оставаясь летом в городе:

1. Проведите экскурсию по городу.

Покажите ребенку свои любимые места города, в котором вы живете. Расскажите, почему они для вас особенные. Вы и ваш ребенок получите невероятное наслаждение и заряд позитивных эмоций. К тому же, это позволит вам эмоционально сблизиться со своим ребенком.

А чтобы и ему было интересно, можете изготовить из бросового материала (коробок) фотоаппарат и “сфотографировать” все впечатления ребенка. А фотографиями будут рисунки, выполненные детьми после прогулки.

2. Обязательно обзаведитесь лупой.

Летом замечательно провести наблюдение за муравьями или любыми другими насекомыми. А затем можно изготовить совместно с ребенком рукописную книгу об их жизни: “В гости к маленьким друзьям”.

Точно так же можно оформить рисунками ребенка и вашими подписями альбом о наблюдениях за жизнью растений - “Травка, кустик, деревце”, “Летний бал цветов”. Или о правилах поведения на природе.

С вашей помощью ребенок может совершить множество приятных и удивительных открытий.

3. Выходы на природу.

Постарайтесь найти какие-нибудь зеленые уголки в городе, где можно было бы активно проводить время с детьми. Природные уголки имеют огромный потенциал восстановления душевных и физических сил. Даже если это просто сквер или лужайка в городском парке. Главное, чтобы там можно было побегать не только по дорожкам, но и по траве.

Посмотрите вокруг, вдруг вы найдете там шишки. Устройте соревнование “Кто больше соберет шишек (желудей и т.п.)”.

Проведите игру “Самый ловкий”. Найдите удобное место и поставьте там пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

4. Игры вашего детства.

Познакомьте детей с русскими народными играми “Чехарда” или “Жмурки”. Вспомните игры в которые сами играли в детстве. Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажетесь в детстве. Отличное настроение обеспечено вам и вашему ребенку. Если для игры нужно несколько человек, всегда можно пригласить в игру других детей, гуляющих во дворе.

5. “Соберите” вместе с ребенком коллекцию запахов.

Вы знаете как пахнет скошенная трава на газоне? А березовая кора или пучок укропа, купленный на рынке? А если вы еще попробуете описать эти запахи друг другу - полет

фантазии и взрыв азарта вам обеспечен. Только будьте аккуратны. Помните, запахи очень мощно активизируют нервную систему и поэтому могут ее перегрузить. Не переусердствуйте.

6. Чтение

Слушать чтение книг любят все дети. Если у вас сохранились приятные воспоминания о том, как бабушка или дедушка читали вам “Денискины рассказы” или “Дядю Степу” — у вас было счастливое детство.

7. Вечер правильного фильма

Обязательно организуйте просмотр хорошего семейного фильма хотя бы раз в неделю. Выбирайте что-нибудь тематическое или просто тяните жребий. Это могут быть старые добрые советские фильмы для детей (“Усатый нянь”, “Сказка о потерянном времени”) или современные киношедевры (“Миа и белый лев”, “Там, где живут чудовища”).

Важно, чтобы фильм был поучительный. После просмотра уделите несколько минут на обсуждение: чем удивил, чем понравился или не понравился сюжет. Внимательно выслушайте мнение маленького зрителя.

8. Время для любимого увлечения

Как же здорово наконец иметь кучу времени для хобби. Ведь за уроками, домашними заданиями и дополнительными занятиями до него никак не доходили руки. Предоставьте ребенку возможность во время каникул вдоволь рисовать, танцевать или собирать из LEGO невероятные конструкции.

А если ребенок все еще не нашел себя? У него есть масса времени для поисков! Предлагайте ему каждый день делать что-нибудь новое: готовить, лепить, сочинять сказки. У детей огромный выбор интересных и полезных занятий. Разнообразный и увлекательный досуг обеспечен.

9. Совместные мастер-классы

Вашему ребенку нравится готовить? А может он с удовольствием построил уже пятый скворечник? Из любой затеи можно организовать веселое семейное мероприятие. Устройте соревнования, запишите видео-урок, найдите необычные способы создания привычных вещей. Главное условие — делать все вместе и весело.

10. Рыбалка или поход

Большинство мальчиков, а иногда и девочки, могут с большим удовольствием отправиться с папой на рыбалку или в поход.

11. Устройте летнюю фотосессию

Снимите на телефон “Один день из жизни семьи N”. Потом можно напечатать фотографии и сделать чудесный фотоколлаж.

Детям постарше можно дать возможность самим попробовать сделать съемку. А если вы любитель традиционного фотоискусства, можно обратиться к профессиональному фотографу и он поможет сделать качественный фотосет – семейный или персональный.

12. Устройте пикник с друзьями

Выберите подходящее место для пикника на природе, возьмите вкусный перекус и подходящие игры для компании, чтобы весело провести этот день.

13. Пижамная вечеринка

Еще один способ избавиться от негатива и зарядиться хорошим настроением — пижамная вечеринка. Удобная одежда, веселая музыка и вкусняшки — все, что потребуется для отличного вечера. Задача участников мероприятия — расслабиться и выпустить эмоции, получить удовольствие от общения с родными.

14. Один новый навык в неделю

Нет лучшего времени для самосовершенствования, чем карантин, каникулы и отпуск. Взрослые могут найти много “пробелов” в знаниях, недостающих навыков, которые им хотелось бы приобрести или улучшить. Слепой метод набора текста, иностранные языки, навыки переговоров — список бесконечен.

У детей тоже есть немало таких умений, нуждающихся в прокачке. Потратьте одну неделю на то, чтобы приучить ребенка самостоятельно заправлять постель утром (не все дети готовы ежедневно делать это даже в старших классах). Следующую неделю обучайте ребенка, например, аккуратно клеить аппликации. Еще одну неделю уделите навыкам гигиены: дети должны чистить зубы по утрам. Можно найти много таких небольших и несложных задач для дошкольника, хватит на каждую неделю до конца лета.

15. Музей на диване

Если есть потребность получить эстетическое наслаждение, узнать новое или просто интересно провести время — прогуляйтесь с ребенком по самым известным мировым музеям. Это возможно благодаря виртуальным трансляциям. Имея под рукой компьютер и интернет, вы сможете посетить Кунсткамеру, Лувр, Национальный музей естественной истории в Вашингтоне или Музей ВВС США. Современные технологии помогают обеспечивать культурный досуг прямо в вашем доме.

16. Компьютерные игры

Разного рода «бродилки» и «стрелялки» также не должны быть на каникулах в «стоп-листе». Психологи утверждают, что виртуальные игры, кроме того, что приносят современным детям большое удовольствие, обладают и некоторым терапевтическим эффектом. Помогают, например, избавиться от накопившихся негативных эмоций, способствуют развитию сообразительности. Главное - не пускать все на самотек и знать меру!

17. Детский досуг и режим дня

Если ребенок остается на все лето дома, прежде всего, продумайте вместе с ним распорядок дня, которому он будет следовать. Не требуйте от чада придерживаться такого же строгого режима, как в течение учебного года. Ничего страшного, если он будет ложиться спать и вставать немного позже обычного, но желательно в одно и то же время.

Четкий распорядок и ритм жизни крайне необходим малышам даже летом. Он создает чувство защищенности и предсказуемости для ребенка. Это уберезет вас от ненужных детских срывов и капризов по непонятным причинам на ровном месте, а детям позволит полноценно отдохнуть.

К своему обычному “рабочему” распорядку дня желательно постепенно возвращаться со второй половины августа, чтобы ребенку было легче адаптироваться к началу занятий.

Помните: не стоит планировать каждую минуту летних каникул ребенка. У детей должно оставаться время на скучание и ничегонеделание. Такой отдых порой гораздо эффективнее любого другого.

Детям важно научиться развлекать себя самостоятельно, предоставьте им такую возможность. Будьте рядом, помогайте и подсказывайте, поощряйте инициативу ребенка и принимайте участие во всевозможных детских задумках.

Не забывайте как можно больше времени проводить со своими детьми. Любое интересное занятие становится вдвойне увлекательным для ребенка, если рядом любящие родители.

Общайтесь, смейтесь, учитесь новому вместе. Сохраняйте хорошее настроение и оптимизм. Такие летние каникулы ребенок будет вспоминать с удовольствием очень долго.