**Консультация для родителей**

**«Чем занять детей летом»**

Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше.

Наши рекомендации:

Планируйте летний отдых вместе с детьми. Помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства — солнце, воздух и воду.

Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант — отличная закаливающая процедура.

Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребенку по утрам бегать босиком по росе.

**Итак, какие игры можно придумать для всех членов семьи;**

**1.**Полить огород или полисадник. Но это надо сделать правильно в виде игры, так как детям это может надоесть (не обычные лейки, кто больше найдет насекомых и т. д.).

**2.**Рисунки на асфальте, кто больше нарисует цветов, например, мама ромашки, папа розы, а дети насекомых, а потом все вмести посчитать.

**3.**Выезд на природу, сбор лекарственных трав, ягод или грибов (вспомнить в каких сказках герои гуляли в лесу, и это тоже можно обыграть)

**4.**А можно устроить спортивные состязания на велосипедах или на роликах, поиграть мини футбол, ну или догонялки, выпивалы ит. д.

**5.**Проводить опыты (с песком, водой, травами) детям очень будет интересно самим вас удивить, помогите своему ребенку развить фантазию.

**6.**И самое главное не забывайте играть, ведь играя, вы детей делаете счастливее. Игры могут быть разные, ну например:

«Съедобное – несъедобное», «Что видишь», «Кошки мышки», «Ручеек» и т. д.

Самое главное, не забывайте, что лето самое классное время провождения семьей, когда родители в отпуске, можно просто выспаться, поехать на дачу к бабушке с дедушкой, даже просто поехать на речку с ночевкой, наблюдать за ночным звездным небом. Проводить эксперименты и о таком лете ваши дети никогда не забудут, будь им хоть три, хоть восемнадцать лет.