



# **Психологически эффективный отдых для детей.**

## **Советы для родителей при организации летнего отдыха детей.**

Наступила летняя пора, и мы все с нетерпением ждем отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, **что значит «психологически эффективный отдых».**

Прежде чем говорить об организации отдыха ребенка в летние каникулы, важно **понять: от чего ребенку нужно отдохнуть?** Что вызывало все предыдущие месяцы эмоциональное и физическое напряжение.

Ребенок проводит в детском саду более 7 - 8 часов, из привычной для нас, 36 часовой рабочей недели. В течение учебного года в детском саду проходят ежедневные занятия, дети осваивают знания в соответствии, и на основе их возрастных особенностей. Ребята активно участвуют в различных мероприятиях, готовятся и выступают на праздниках, занимаются в кружках, играют и общаются. Жизнь детей в детском саду очень насыщена различными видами деятельности: игровой, коммуникативной, познавательной, продуктивной, двигательной и другими. Детский коллектив - это всегда шумно и очень активно!

Мы, взрослые, часто воспринимаем жизнь детей, как веселое и беззаботное время. А они играют и в игре, в их основном виде деятельности, организованном взрослыми или самостоятельно, всему обучаются. И первое, что нам важно признать, что ребенок очень устает! Поэтому ваш ребенок нуждается в эффективном отдыхе.

**Значит ли это, что эффективный отдых — это «ничегонеделание»?** С психологической точки зрения – восстановление ресурсов необходимый процесс, который требует **организации и планирования.** Задача родителей – не только научить ребенка «учиться», но и **научить отдыхать.** Иначе летний отдых ребенка может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора.

### **Как же научить ребенка отдыхать?**

- прежде всего, важно подключать ребенка к **планированию летнего отдыха,** можно составить с ним **список того, что мы мечтали сделать** весь год и не успевали;
- предложить ребенку составить **календарь мероприятий и встреч;**
- обязательно отводить в режиме дня **время для отдыха;**
- позволять себе **расслабляться и подавать пример** своему ребенку;

- пробовать **новые виды отдыха** и снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка дома, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и традиции.

### **Психологически обоснованный отдых.**

Для того, чтобы понять какой отдых наиболее эффективен, нужно не много обратиться к истокам психологии, а именно физиологическим основам психики – центральной нервной системе. Весь учебный год у ребенка, и у нас с вами, в основном напряженно работало левое полушарие, которое отвечает за математику (занятия по математике), логику (конструирование, лепка, аппликация), письмо (обучение грамоте), язык и речь (развитие речи). Поэтому главной задачей для полноценного восстановления деятельности мозга является «разгрузка» левого полушария. Это значит, что отдыхать мы будем правым, которое отвечает за любую деятельность, связанную с движением, творчеством, эмоциями, за восприятие музыки, живописи, природы.

Моря недостаточно. Когда мы планируем отдых, важно чтобы он не превращался только в поездку на море. **Лето** - это прекрасная возможность быть ближе к природе, **заниматься простыми, но ресурсными делами**, и здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка в деревню (с неустойчивой интернет связью), свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, песку, камушкам, совместные игры и традиции (поход на велосипедах, чай на природе) общение с домашними животными.

Все виды деятельности, где не надо думать, а **больше чувствовать, воспринимать, двигаться.**

### **Для тех, кто остался в городе.**

Психологически эффективный отдых, о котором мы сказали, доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего то, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные, выезжали из дома и вместе с ребенком планировали время на природе. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык это делать, ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора, но в наших силах – **показать другой пример** и постепенно – это **здоровое времяпровождение может превратиться в семейную привычку.**

**Игры на свежем воздухе не только приносят огромную пользу для здоровья ребенка, но и развивают творческий потенциал.**

Главное подобрать такие игры, которые будут соответствовать его возрасту и интересам.

Игры с песком и водой все дети просто обожают. Помимо этого они создают благоприятные условия для сенсорного воспитания, снижения психоэмоционального напряжения.

**Лето – самое удачное время для походов с малышом в лес, парк.**

В лесу ребенок может увидеть много нового и интересного, что существенно расширит его познания об окружающем мире, флоре и фауне. Ему будет очень интересно наблюдать за птицами и насекомыми, смотреть на различные растения и цветы. В этот момент взрослому необходимо задавать наводящие вопросы, учить ребенка отличать и сравнивать предметы, тем самым способствуя развитию мыслительных процессов.

Летом полезно собирать и запасать различные природные материалы: шишки, камушки, веточки, листья, семена, которые пригодятся вам для дальнейшего творчества и создания интересных игр.

### **Уважаемые родители!**

**Предлагаю Вам познакомиться, с несколькими вариантами увлекательных домашних игр на время летних каникул, которые можно изготовить самостоятельно.**



## Игра "Волшебные узоры"

Вам понадобятся для этой игры: цветной круг из бумаги или плёнки и любой мелкий природный материал: различные семена, камешки, листочки, цветочки.

Украсить - такое "панно", "картину" или "поднос" можно любыми узорами. Детей этот удивительный процесс очень увлекает, они могут придумывать, творить, фантазировать и получать разные творческие результаты.



## Игра "Жёлудь - каштан" или "Камень - ракушка"

Правила в игре, как в "Крестики и нолики" Участники по очереди ставят на свободные клетки: желуди и каштаны или камешки и ракушки; то, чем вы запаслись из природных материалов. Один ребёнок, например, играет камешками, второй - ракушками. Выигрывает тот, кто первым выстроит в ряд 3 свои фигуры по вертикали, горизонтали или диагонали.



## Игра "Удивительные пирамидки"

Дети очень любят строить. Строительство пирамидок и башенок из природных материалов очень увлекает и успокаивает детей.

Пирамидки можно строить из морских камушков. Камушков много, и все они разные по фактуре, цвету, размеру, форме. Из них можно возвести свои интересные строения, ну и постараться построить как можно выше пирамидку или башенку.

Еще можно строить пирамидки из различных деревянных спилов, которые могут быть различной формы и фактуры.



Очень интересно посоревноваться, кто же построит самую высокую пирамидку, или у кого в пирамидке больше всего камней, а может просто, у кого она получилась самая интересная.



Я предлагаю вам, уважаемые родители, поиграть с детьми в эти игры, это обязательно принесёт вам радость.

**Отдыхайте, фантазируйте, играйте, гуляйте на природе,  
запасайте природные материалы для творчества!  
Желаю вам доброго, интересного, приятного и  
наполненного радостью отдыха в семейном кругу.**



Педагог-психолог  
Медведева З.Ф.  
27.06.2025