

В помощь родителям
**«ОТДЫХАЙТЕ С НАМИ, ОТДЫХАЙТЕ
КАК МЫ, ОТДЫХАЙТЕ ЛУЧШЕ НАС!»**

В жаркий день - на пляже, в бассейне и в лагере

Вода и песок магически действуют на детей. И поэтому самый лучший способ занять ребенка в жаркий день — отправиться с ним на пляж, взяв с собой пластмассовое ведро, игрушки, подстилку и холодную воду. Однако в жаркий летний день можно не только плескаться в воде и играть в песке.

В этой статье вы найдете советы, как развлечь самых маленьких и что можно предложить детям постарше, которые любят поиграть в воде. Вы увидите, долгий знойный день пролетит неожиданно быстро, когда рядом есть вода, а дети веселятся и развлекаются.

Следуй за лидером.

Пусть в группе из нескольких детей, играющих в дачном бассейне, каждый по очереди будет главным. Присоединяйтесь к их компании и поддержите всеобщее веселье, дав несколько полезных советов: лидер может ходить, подражая утенку, барахтаться «по-собачьи» или плавать на спине. Остальные должны ему подражать.

Рисунки мелом.

Когда вы будете делать покупки для летнего сезона, не забудьте про мел. Пусть ваш ребенок и его друзья рисуют мелом на асфальтовых дорожках во дворе. Дайте им ведро с водой, чтобы они могли смывать старые рисунки и делать новые. Если во дворе играют несколько детей, разделите место для рисунков на большие квадраты, чтобы у каждого «художника» был свой «асфальтовый» холст. Попробуйте научить малышей играть в «классы» или каким-нибудь другим играм на свежем воздухе, знакомым вам с детства.

Если ребенок спросит: «Что мне нарисовать?» — посоветуйте ему изобразить великана, как можно большего роста, сад, деревья, облака и небо или сверхскоростную трассу, по которой мчатся легковые машины, грузовики и даже поезда.

Приятная прохлада.

Итак, сегодня настоящее пекло и нет никакой надежды найти поблизости водоем. Ваш ребенок жалуется на жару — и он прав. Возьмите подстилку и расположитесь под деревом. Захватите с собой ведерко со льдом.

Пусть малыш ляжет на спину, а вы попросите его смотреть на небо, в то же время сосредоточившись на своих ощущениях. Возьмите кубик льда и, едва касаясь, проведите им по ступням малыша, а затем по внутренней стороне запястий и локтей. Если ребенку это понравится, продолжайте прикладывать лед к другим частям тела. Как вы думаете, что он чувствует, когда лед прикасается к спине или животу?

Пусть малыш проведет кусочком льда по вашим ногам, и вы ощутите ту же приятную прохладу, что и он.

Глядя в небо.

Если на улице так жарко, что трудно двигаться, лучше не делать этого. Расположитесь где-нибудь в тени и, лежа рядом друг с другом, смотрите на небо, обсуждая то, что видите.

Мячик в канаве.

У кромки воды, где песок ровный и влажный, выройте небольшую канавку, предварительно положив параллельно две палки на расстоянии тридцати сантиметров друг от друга. Сядьте у противоположных концов канавки и катайте по ней мячик навстречу друг другу. Попробуйте сделать канал длиннее, чтобы убедиться, насколько далеко вы сможете докатить мяч. Изменяйте его конфигурацию так, чтобы мяч мог катиться быстрее или преодолевать препятствия на своем пути.

Закопанное сокровище.

Обозначьте небольшую площадку, на которой будет происходить игра. Один из вас прячет хорошо заметную раковину или другой небольшой предмет, зарыв их неглубоко в песок и разровняв это место. (Никто не должен подглядывать.) Затем он медленно отсчитывает время, пока другой игрок или игроки протыкают песок палочкой от мороженого, пытаясь найти спрятанный предмет. Дети могут меняться ролями, или пусть взрослый закопает несколько предметов, а дети ищут их все вместе.

Картины на песке.

Сделайте так, чтобы поверхность песка была ровной и влажной, и пусть ребенок что-нибудь нарисует на нем палочкой или прутиком. Исправлять ошибки «художнику» разрешается только в течение одной минуты. Можно поучиться писать буквы и цифры.

Игра в шары на песке.

Выкопайте в песке шесть ямок так, чтобы они образовали треугольник. Его основание, состоящее из трех лунок, должно быть обращено к вам. Отойдите на несколько шагов в сторону и бросьте мяч так, чтобы он покатился в сторону лунок. Вы выигрываете три очка, если мяч попал в вершину треугольника, два очка, если он попал в средние лунки, и одно очко — за попадание в одну из трех лунок в основании треугольника.

Замок из песка.

Помогите ребенку построить из песка красивый замок. Подскажите ему, какие предметы нужно найти, чтобы укрепить эту сложную конструкцию, — ракушки, камешки, прутики, палочки от мороженого и бутылочные пробки. (Перед тем как уйти, не забудьте выбросить все это в урну или в мусорный ящик.)

Если сначала сделать фундамент, используя в качестве большой формы ведро песка, то затем на нем можно сооружать разнообразные надстройки с помощью пластмассовых чашек или коробочек из-под маргарина. Захватите с собой на пляж побольше разных предметов, подходящих для этой цели.

Если вы принесете их в сетке, то перед уходом все эти предметы можно легко сполоснуть, окунув их в воду.

Совет строителю.

Если вашему ребенку трудно построить такое сложное сооружение, можно просто насыпать песок в кучу — сначала маленькую, а затем все больше и больше. Понаблюдайте, насколько у малыша хватит сил.

Песчаная черепаха

Если ваш ребенок когда-нибудь видел черепаху — живую или на картинке, ему понравится идея сделать ее из песка.

Сначала прогуляйтесь вместе по пляжу и соберите ракушки. Затем принесите их туда, где вы расположились, и предложите ребенку вылепить большую черепаху из песка.

Это очень просто сделать. Большой овальный холм — туловище, маленький холмик наверху — голова, выпуклости по бокам — ноги. Слепив туловище черепахи, ребенок может выложить его ракушками, которые вы собрали, и тогда у черепахи появится панцирь.

Золотоискатель.

Все мы любим находить сокровища. Вы тоже можете порадовать своего малыша поисками если не золота, то, по крайней мере, меди. Для этого возьмите с собой на пляж сито или мелкую сетку и горсть монет.

Пока ребенок играет где-нибудь поблизости, разбросайте монетки в определенном месте и присыпьте их песком.

Когда все будет готово, дайте малышу сито и пусть он «добывает золото».

Бумажный змей.

Пляж — прекрасное место для запуска бумажного змея. Однако к этому занятию необходима подготовка. Бумажного змея можно купить в магазине или сделать самим. Неплохо бы иметь и запасного змея, но прежде надо купить клейкую ленту и веревку.

Со старшими детьми все это можно приготовить заранее — зимой, а когда наступит лето, запускать змея.

Танец под струей.

Может так случиться, что вам не удастся попасть на пляж, но, тем не менее, очень захочется немного охладиться. Все, что вам необходимо, — садовый шланг или летний душ. Маленькие дети любят бегать и танцевать под струями воды. Можно менять высоту и направление струи.

«Холодный» человек.

Конечно, оказаться в мокром покрывале на детском празднике не очень-то приятно. Однако в жаркий полдень — это как раз то, что нужно.

Возьмите старую простыню или большое полотенце, намочите и отожмите его. Пусть ребенок закутается во влажное полотенце или растянется на простыне, чтобы почувствовать прохладу. Если жара становится нестерпимой, разрешите ребенку полежать и в тени на мокром полотенце.

Налей и отмерь.

Переливать и отмерять воду, используя, конечно, чистую домашнюю посуду, — прекрасное занятие для малышей не только дома, но и на пляже. Собирайте пластмассовые баночки, бутылочки из-под лекарств, кувшинчики и т. д. Малыши любят играть с водой, особенно когда не надо бояться ее разлить и что-нибудь забрызгать.

Раскрась себя.

Достаньте садовый шланг, акварельные краски, кисточки, и пусть ребенок займется рисованием. Позвольте ему раскрасить себя так, как ему вздумается; затем пусть смоем краску и начнет все сначала.

Пригласите маляра.

Дайте ребенку ведро с водой, большую кисть, и он часами будет «красить». Пусть он покрасит цементный пол рядом с бассейном, скамейки, игрушки — все, что не боится влаги. Он придет в изумление, наблюдая за тем, как быстро под лучами солнца исчезает вода.

Песочное печенье.

Играя на пляже или в саду в ящике с песком, ребенок с удовольствием «приготовит» печенье из песка с помощью кулинарных формочек и накроет стол для чаепития.

Мокрые отпечатки.

Попробуйте сделать отпечатки рук и ног на мокром песке. Следы исчезают довольно быстро, и поэтому ребенок способен заниматься этим достаточно долго. Ваш маленький шалунишка может оставлять следы, надевая обувь разного размера, засунув ногу в ведро или натянув ласты.

Брось раковину.

Выройте в песке ямку и устройте соревнование по метанию ракушек. Начертите линию, за которой должны стоять игроки, и по очереди бросайте раковины, стараясь попасть в лунку. Каждый бросает по пять ракушек. По мере того как ребенок осваивает игру, постепенно отодвигайте линию все дальше и дальше от ямки.

Есть другой вариант игры: воткните в песок палку; пусть каждый игрок поставит мелом инициалы на своей раковине. Затем все по очереди бросают раковины из-за черты, стараясь попасть как можно ближе к палке.

Смахни мяч.

Это очень интересное занятие, в котором могут принимать участие взрослые и дети. Все, что вам нужно, — большая компания, простыня и мячик.

Игроки становятся в круг и держат простыню на уровне пояса. Рассчитайтесь на «первый-второй». Затем бросьте мяч в центр простыни. Первые номера стараются смахнуть мяч с простыни, а вторые должны маневрировать простыней, стараясь удержать мяч.

Когда мяч упадет на землю, игра заканчивается, а игроки меняются местами. Подбадривайте и награждайте всех аплодисментами, особенно детей.

Схвати монетку.

Если ваш ребенок умеет плавать, он охотно будет нырять за разными предметами. Медные монетки обычно хорошо видны на дне бассейна. А малыши с удовольствием будут бродить по воде в маленьком дачном бассейне и собирать со дна разные предметы.

Яхт-клуб.

Напустите немного воды в детский бассейн и положите на воду игрушечные кораблики. Назовите все это бухтой для кораблей. Пусть малыш играет в кораблики и барахтается вместе с ними в воде.

Воображаемый лед.

Тренировать воображение так же важно, как тело или речь. В один из жарких дней предложите малышу поиграть в игру «вообрази лед».

Пусть он закроет глаза и мысленно представляет то, о чем вы рассказываете. Опишите место, где ваш ребенок, любящий снег и лед, замерзает от холода. Пусть он представит, как холод пронизывает его насквозь, как холодеют пальцы рук и ног, как дует ветер, замораживая все вокруг. Пусть он

вообразит деревья без листьев и землю, покрытую снегом. Удастся ли ему представить, как он, замерзая, мечтает о жарком солнечном дне?

Ящик с песком.

Если вы не можете попасть на пляж, устройте его дома. Изготовьте ящик с сиденьями по углам и высокими стенками, чтобы песок не высыпался.

Вашему малышу может быть вполне достаточно и нескольких пакетов песку, высыпанных в углу двора, или даже подойдет просто ведро или коробка песку.

Осторожно, кошка!

Будьте осторожны, не забывайте, что кошки тоже любят песок. Когда вы не пользуетесь им, накрывайте его полиэтиленовой пленкой, чтобы защитить от кошачьих фекалий.

Суп из камешков.

У самых маленьких детей очень сильно развито воображение и даже самое простое занятие может показаться очень забавным. Например, суп из камешков. Дайте ребенку большую пластмассовую миску, наполовину заполненную водой, и деревянную лопатку. Помогите ему приготовить суп из камешков. Добавьте приправы в зависимости от времени года — немного травы, капельку грязи, прутиков, листьев и т. д. Спросите у ребенка, что еще добавить, чтобы получился красивый цвет. Какие еще листья и цветы можно положить в суп? Каждый раз, добавляя что-нибудь новое, обязательно перемешивайте свой суп.

Конечно, ребенок должен понимать, что этот суп не предназначен для людей. Ни в коем случае не пробуйте его. Когда он будет готов, подогрейте его на солнце и подкормите им кустарник.

Найди шарик.

Очень хорошо в жаркий летний день пускать мыльные пузыри. Вместо маленькой баночки возьмите ведерко и приготовьте смесь 1/4 чашки жидкого мыла и одного литра воды.

Вынесите ведерко на улицу, а чтобы удобнее было пускать пузыри, часть жидкости перелейте в небольшую плошку. Сделайте из плотной бумаги трубочку.

Вспомним про соломинку.

Позвольте вашему молодому исследователю провести эксперименты, позволяющие получить мыльные пузыри с помощью других подручных средств.

Игра со шлангом.

Возьмите водопроводный шланг и включите воду так, чтобы она текла ровной струей. Предложите ребенку совершить несколько храбрых поступков. Пусть он перепрыгнет через струю, высоту которой вы все время увеличиваете. Затем пусть он быстро пробежит под струей воды. Повращайте шлангом, чтобы ребенок смог перепрыгнуть через водяное кольцо. Потрясите шлангом и посмотрите, сможет ли малыш увернуться от брызг.

Когда он устанет и вымокнет, расстелите сухие полотенца, и пусть он принимает солнечные ванны.