# *психолог радить*

# http://sadik136.org.ru/images/stories/image001.pngНа дачі, на пляжі, біля багаття можна грати у різні рухливі, спортивні ігри. Але є і багато різноманітних можливостей для **занять і розвитку малюка під час відпочинку**. Наймолодші діти обов'язково повинні пробувати по черзі пісок і воду, порівнювати сухий та вологий пісок, камінці, мушлі тощо, щоб відчути різницю текстур, розвивати відчуття, дотиковий аналізатор. А ще можна залишати сліди на мокрому піску (на дачі для цього потрібно всього лише відро води, мати ціле море не обов'язково), малювати паличкою і тут же змивати малюнки лійкою – скільки радості і здивування від зникаючих творінь, які знову з'являються. Батьки старших творців повинні не упустити можливість згадати щасливе [дитинство](http://www.secret-press.com/roz4.html) і збудувати справжній замок з озером. І обов'язково наповнити його водою, а прикрасити можна черепашками або старими ґудзичками. Зрозуміло, не у всіх водойм MCj04381650000[1]піщане дно, але нам це тільки на руку. З глини, накопаної в ставку, чудово ліпляться іграшковий посуд, танки і колобки. А якщо всьому цьому дати висохнути і розфарбувати гуашшю (якщо ви на дачі, вона цілком може там опинитися, а на морі можна використовувати лак для нігтів або продряпати візерунки голкою).

# *Підсобні матеріали.* З черепашок і гальки можна викладати картини і фотографувати їх, з шишок та пластиліну, насіння соняшника виходять незабутні їжачки і паркани для іграшкових фортець. А ще можна набрати каміння, викопати ямку, обкласти її знайденою галькою і зробити штучне озеро. Хай малюк вчиться основам архітектури, фізики та будівництва. Найменші нехай покатають в ручках камінчики, черепашки, шишки – масаж і розвиток тактильного сприйняття одночасно.

# Використовуючи навколишнє можна всебічно розвивати малюка, влаштовувати змагання, придумувати цікаві завдання пізнавального характеру:

# хто швидше знайде дві однакові черепашки?

# хто збудує найдовший канал від лежака до моря?

# хто потрапить шишкою в середину мішені або баскетбольне кільце?

# хто швидше зможе закопатися в пісок?

# зібрати 10 шишок?

# порахувати усі ракушки у відерці?

# А ще можна влаштувати справжню дослідницьку лабораторію для малечі та разом з дитиною зробити нескладні досліди : «Що попливе, а що потоне», де скоріше нагрівається вода (на сонячному місці чи в тіні); як інопланетянин спробувати річкового піску покласти в чашку з чаєм і вимити руки не в раковині та багато іншого.

# *Флора і фауна*.

# Коли ручна робота набридне, відправляйтеся досліджувати природу. Малюки із захватом готові годинами роздивлятися мурашок, не смикайте: «ну ходімо ж!», а спробуйте і самі помедитувати, дивлячись на це видовище. А чи знає дитина, що мурашка - одна з найсильніших істот: вона піднімає предмети важчі себе в 20 разів! Слон http://www.grif.kiev.ua/files/images/08_2012/1344241359.jpgтакого не зможе! Хочете позмагатися, шукайте однакових жуків або незвичайних сонечок. Непогано було б навчити людяності: вирушайте на пошуки комах, яких потрібно перенести через дорогу (а то задавлять) або дерев, яким потрібно перев'язати поламані гілки. А можна захопити з собою трохи їжі і погодувати птахів.

# Взагалі, на природі невичерпне джерело чудес, яких у місті не знайдеш. Де, крім дачі, є стільки дощечок, з яких можна будувати гараж і будинок? А розумний батько і молоток в руки дасть і потренується разом цвяхи забивати. Рано? 3-5-річний малюк разом з мамою зумів побудувати діючі гойдалки для [ляльок](http://www.secret-press.com/odyag8.html) з дощок, які залишилися після будівництва будинку. Пальці цілі. А побудоване можна і пофарбувати тієї ж гуашшю.

# На дачі, в принципі, не потрібно шукати ігор, потрібно лише дати можливість малюкові брати участь у дачному житті нарівні з дорослими (під вашим керівництвом). Поливати город, наповнювати бочки ( можна туди кораблик пустити i дивитися, як він піднімається наверх), носити скошену траву і смажити сосиски на багатті. Вражень вистачить надовго, а скільки (при доброзичливому і чуйному керівництві) вихованих навичок! Коли всі справи перероблені, можна зібрати рюкзаки і відправитися в похід по дачній ділянці. Зупинятися в особливо непрохідних місцях, розкладати спальники, влаштовувати пікніки. Долати небезпеки, самостійно фотографувати жуків і батьків (вже з 3-річного віку цілком можна довірити дитині зробити кілька знімків), а потім насолоджуватися спеціально оформленим фотоальбомом.

# *У разі негоди*.

# Ваш плацдарм - будинок. У ньому можна грати в хованки самим або ховати річ і шукати її. Можна залізти під стіл, накритися ковдрою, розповідати казки та історії. Можна пускати літачки. Можна насипати трохи крупи і повозитися з нею з малюками: насипати, перевозити, сортувати. Можна намалювати карту доріг і влаштувати ралі усіма гоночними машинами. Можна влаштувати карнавал, переодягнувшись в старі запаси речей, звалених на дачі. Чи це вже не будинок, а джунглі, а ви - відважні тигренята.

# *Заняття на вiдпочинку*

# *Налаштовуйтесь на позитив.*

# Як бачите, для повноцінної гри не потрібно нічого, окрім вашого часу і бажання. Єдина умова – розслабтеся і фантазуйте, насолоджуйтесь щасливими хвилинами спільної діяльності з власною дитиною. Це гра, а не олімпіада або шкільний клас. Не сваріть малюка, якщо він не розуміє правил або засмучується через програш. Не змушуйте весь час досягати небачених висот. Набридає, переходьте до нової без жалю, адже малюки в змозі утримувати увагу на чомусь одному лише кілька хвилин.

# Відпочивайте з користю і задоволенням. Вдалого вам літа і тільки приємних хвилин - в дорозі, на пляжі чи в парку!

***психолог радить***

**Літо з дітьми.** У думках миготять різні образи, плани, думки, спогади. Частина з них не дуже райдужна: як вони супилися в поїзді, нудьгували на дачі, бродили неприкаяними одинаками по безлюдному майданчику в місті, мучилися від неробства в машині. Як ви вмовляли, купували непотрібні вже через хвилину комікси та шкідливі солодощі, сварилися і стомилися від усього цього. Тим часом, цих, здавалося б, неминучих неприємностей легко уникнути: просто згадайте, що саме природне для дітей і найпотрібніше для вас, стомлених серйозністю дорослого життя – гра. Навчіться розслаблятися, грати у відпусткові ігри і не помітите довгої дороги, не втомитеся від тритижневого перебування на пляжі, і не будете витрачати останні гроші на чергову гоночну машинку.

**Чим же зайняти дітей у дорозі**?

Малим дітям не потрібно дорогого обладнання чи великого простору: достатньо бажання доставити радість і, паралельно, ненароком зайнятися розвитком малечі (чого ми в трудові будні частенько не встигаємо). І, найголовніше, постарайтеся не піддатися спокусі сунути в дитячі руки мобільний телефон з [грою](http://www.secret-press.com/roz212.html). У вас відпустка, і коли ще вдасться налагодити контакт, насолодитися спільною діяльністю, товариством одне одного та просто побути разом і повеселитися, побешкетувати, а не виховувати.

**У дорозі.**

Візьміть з собою кілька неважких книжок, папір з ручкою, олівці, нову іграшку або гру. Можна взяти плеєр з казкою. Як правило, в дорозі ніде розвернутися, тому все, що знадобиться – голова, руки і ручка з папером. Найменші потребують постійного руху, тому для них актуальні ігри з їх тілом. Можна крутити ручками-ніжками, зображуючи машинки і паровозики і видавати відповідні звуки - ось і логопедичне тренування. Можна покласти малюка до себе на коліна або сидіння і зробити масаж, називаючи при цьому масажуючи частини тіла і придумуючи до них смішні рими або читаючи паралельно вірші.

Малюки 2-5-ти років - активні спостерігачі та азартні гравці. З ними можна почати спостереження: рахувати, скільки автобусів або зелених машин проїде поруч або змагатися хто швидше помітить джип чи березу. Можна грати в пальчикові ігри (масаж ручок – це розвиток дрібної моторики та інтелекту): від простої сороки до інсценування віршиків. Ви будете по одному слову промовляти простий вірш, а малюк - показувати його, як зможе. А потім - поміняти місцями.

Подивіться на свої руки i пальці. Ви думаєте, це прості трудові руки? Ні, це 10 акторів, 10 істот, кожен зі своїм характером та історією. Ну, нехай не 10, але от правий вказівний точно зветься Бім, а аналогічний на ручці дитини - Бом. Чи не пуститися їм в подорож по околицях - горах ваших колін, горбах животика малюка, озеру долоньок? Нехай Бом потрапляє в історії, а Бім його виручає, попутно малюк засвоїть і те, що ви хочете в нього вкласти: почуття товариства або необхідність бути обачним, наприклад. До речі, казка - найкращий виховний засіб. Якщо ви сидите за кермом, можна просто складати казки, наприклад, від імені машини, яку ви ведете або навіть дороги. Така творчість буде цікава і більш старшим товаришам.

Можна зайнятися ручним спортом: нехай дитина двома долоньками ловить вашу або долонею затискає ваш палець. Можна грати в повторялки: ви робите якусь скульптуру з пальців або, якщо дозволяє місце і бажання, всім тілом, а малюк намагається зрозуміти, що це і повторює. А ще придумувати рими, читати вивіски за вікном поїзда або машини, малювати букви або шукати все червоне чи все синє.

Для дітей 5-10-ти років і старше незамінні старі добрі хрестики-нулики, точки, морський бій, магнітні [шахи](http://www.secret-press.com/roz172.html) (до речі, коли ви в них востаннє грали). Вірші та казки вони також із задоволенням придумають і послухають. А ще з ними можна не тільки складати, але і грати в рольові ігри: уявіть, що ви - принцеса, яка потрапила в незнайому країну. На її шляху зустрічаються відважні шляхетні лицарі (7 років від народження) i дракони. Всі вони повинні вести діалоги. Це ще й відмінний спосіб краще зрозуміти свою дитину, послухавши, що думає і говорить її герой.

**У поїзді.**

На столику в купе можна проводити змагання з армрестлінгу, а на підлокітнику крісла грати в гру хто швидше на рахунок «3» забере з підлокітника сірник. Викладати картини з сірників, ґудзиків, малювати олівцями, розфарбовувати. А можна готуватися до школи, рахуючи дуби і віднімаючи від них берези. Або розповідаючи маленькі історії від осіб оточуючих вас предметів чи людей. Якщо у дитини погано виходить, можна задавати навідні запитання: як ти думаєш, цьому столу цікаво тут стояти? Які люди за ним сидять? Які йому більше подобаються застільні розмови?

Можна зображати іноземця або інопланетянина, що потрапив на землю і бажає зрозуміти, що і як у нас на планеті відбувається. Дитина бере на себе роль гіда, ваше завдання – здійснювати безглузді дії і задавати смішні питання. Це чудово розслабляє і вас, і дитину, яка звикла бачити вас у ролі всесильного могутнього всезнайки. Одягайте друшляки на голову, запитуйте, яка частина валізи найсмачніша і чи правда, що зірки з місяця можна дістати і покласти парочку в чай для солодощі.

Фантазуйте, придумуйте, радійте життю разом з дитиною, позбавтеся комплексів, відпочивайте з користю і задоволенням!

****