**«Лето в городе. Чем занять ребенка?»**

**Рекомендации психолога.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

Наступило лето, и у многих родителей возникает вопрос: чем занять ребенка, если нет возможности уехать на дачу или к бабушке в деревню? Также многие семьи отдыхают пару недель на море и в выходные на природе, но как развлечь малыша в остальные дни, находясь в городе?

В рекомендациях по летнему городскому отдыху всегда часто можно увидеть одно и то же: посещайте музеи, парки и зоопарки. Но такой культурной программой невозможно заполнить все свободные дни. Существует не так много музеев, которые способны надолго увлечь детей всех возрастов. А парки довольно быстро надоедают, если в них нет новых развлечений.

Однако каникулы в городе можно сделать интересными и увлекательными, если искать вдохновение в новых направлениях.

***Творческие мастерские и лагеря дневного пребывания.***

Самый надежный вариант — это городской детский лагерь дневного пребывания. Он дает большой простор для физического развития, творчества и, конечно, развлечений. Педагоги-вожатые организовывают досуг для детей так, чтобы они поменьше сидели на месте и активно изучали интересные места в родном городе — дельфинарии, театры, новые детские выставки и т. д. «Плюс» такого лагеря в том, что он практически полностью снимает с родителей головную боль, как развлечь ребенка по будням. Но есть и существенный минус: такие лагеря принимают к себе, как правило, ребят от 7 лет. Если вы не стеснены в средствах, то наверняка легко найдете дневной лагерь с приятным расположением, например, рядом с большим парком. Однако есть и бюджетное решение: лагеря дневного пребывания при школах. Лагеря дневного пребывания работают летом при начальных школах. Как же быть дошкольникам? Для них тоже есть похожие заведения, но не на весь день, а на 2-4 часа. Сегодня большинство их них называется творческими мастерскими, так как креативные занятия — основа их программы. Наконец, если вас не устраивает этот график или финансовая составляющая, вы можете просто выбирать подходящие мастер-классы для детей и приводить туда своего малыша.

***Покорение новых спортивных вершин.***

Лето — идеальная пора для того, чтобы начать учиться новому. Малыш получит свежие навыки и впечатления, а заодно укрепит свое здоровье, если вы выберете новый для него спорт и начнете осваивать его вместе. Ребенок ни разу в жизни не учился кататься на роликовых коньках? Самое время это сделать! Устройте семейную вылазку в парк и превратите ее в спортивный праздник. Разумеется, одним днем учеба не обойдется. Зато у вас впереди еще много дней для закрепляющих тренировок. Так вы решите проблему свободного времени и неактивного образа жизни.

***Отдых у воды.***

Даже если вы все лето вынужденно проводите в городе, малыша совсем необязательно лишать приятных ассоциаций каникул с плеском волн. Вместо надоевшего парка старайтесь проводить выходные у небольших водоемов, которые есть хотя бы в пригородах. Там можно не только плавать, но и загорать, устраивать все те же пикники, играть в пляжный волейбол или бадминтон. Такие уикэнды приносят детям гораздо больше радости. Альтернативой посиделкам на берегу может стать прогулка на речном трамвае, а также поход в городские бассейны и аквапарк.

***Фотоотчет.***

Как сделать момент незабываемым? Конечно, запечатлеть его на фотографии. Подайте ребенку идею повсюду брать с собой фотоаппарат (мобильный телефон с камерой) и фотографировать интересные события в течение дня, а результат вклеивать в «летний дневник». Если ребенок совсем мал, фотографируйте за него, но потом составляйте бумажный дневник вместе. Возможно, это будет первый серьезный арт-проект в жизни малыша. Он поможет развить художественные способности, а также радоваться моменту и искать интересные мелочи даже в повседневности. На выходе вся семья получит полноценную книгу летних впечатлений.

***Представления под открытым небом.***

Выбирая, куда бы сводить ребенка, обратите внимание на представления под открытым небом. Ведь наслаждаться ими в полной мере можно только летом. Это могут быть различные концерты, уроки танцев или йоги в парке и даже театральные выступления. Чтобы ничего не пропустить, ищите подобные мероприятия на сайтах или афишах крупных парков. В хорошую погоду мероприятия проходят регулярно, и у вас не будет недостатка в выборе. Ребенку станет интересно уже хотя бы потому, что это относительно новое для него развлечение, где есть и дети и взрослые. В конце концов, такое времяпрепровождение просто расширяет кругозор и пополняет копилку летних впечатлений.

***Звездная ночь.***

Конечно, малыши должны ложиться спать не поздно. Но иногда можно сделать исключение ради звездного неба. Хорошо, если у вас рядом с домом есть парк или поляна, на которую удобно прийти вечером с пледом и как следует рассмотреть все созвездия, предварительно подготовьтесь сами! Идеальное время — август, когда раньше темнеет и часто падают звезды. Такое развлечение не займет все лето, но сделает его для ребенка ярче и познавательнее.

**Сотрудники Детского поликлинического отделения №12 СПб ГБУЗ ГП №37 желают Вам хорошего летнего отдыха!**

Заведующая отделением

медико-социальной помощи

ДПО №12 СПб ГБУЗ ГП №37

врач-педиатр высшей категории

Манькова Т.Ю. 13.06.19г