

## Консультация для родителей ( летний период ) «Отдых с ребенком летом»



Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:



· Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

· Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.



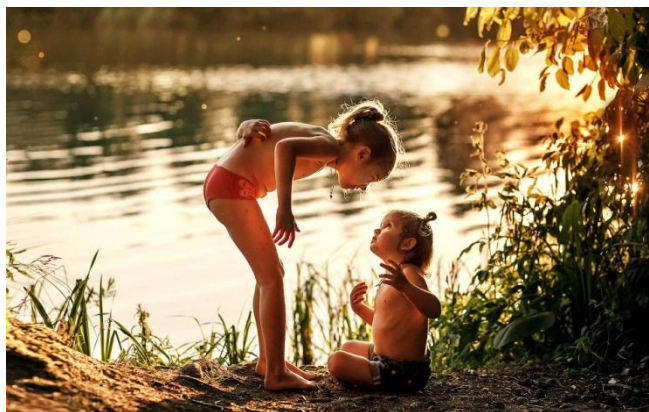
· Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.



· Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.



· Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.



· Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.



· Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).



· Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.



Помните:

Отдых – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно.

Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо.

Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо.

Заморские инфекции – опасно!



Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

