**«Отдых с ребенком летом»**

**Подготовили педагоги Кувшинцева ОА, Кучеренко ММ**

   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.

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 мяч и т. д. 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. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку. -это пора витаминов (овощей, ягод, фруктов)
* 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).

**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**!

**Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!**

