


# ОТДЫХ С РЕБЁНКОМ 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 ребёнку. Для ребёнка это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

## Правила летнего отдыха

- Если Вы решили заниматься со своим ребёнком, 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 ребёнка.
- Следует помнить, что выезжая за город, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите всё свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето - это укрепление здоровья ребёнка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий год.



- 
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.
  - Следите за питанием ребёнка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья Вашему малышу.
  - Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят Вас и Вашего ребёнка.
  - Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и Вашему ребёнку. Советуйтесь с ребёнком, 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!*

*\*Материал подготовлен педагогом-психологом О.В.Рамзайцевой*

