***ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ ЛЕТОМ***

Лето - прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. А для ребенка – это долгожданное событие, которое он так же 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 расширить кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

• Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествую по миру, необходимо 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 самочувствие на 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. 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 создадут благоприятные условия для совместного отдыха.

***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!

