**Консультация для родителей на тему**

 **«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 ждал весь год.

Чтобы отдых принёс только удовольствие вам и вашему ребёнку, постарайтесь соблюдать некоторые правила.

1.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 ребёнка, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребёнка.

2.Следует помнить: выезжая за город или путешествуя по миру, обязательно обсуждайте с ребёнком полученные впечатления.

3.Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера. Проводите всё свободное время на свежем воздухе – катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол и другие любимые игры. Лето – это прекрасное время для укрепления здоровья ребёнка. Оттого, как отдохнёт ребёнок, во многом зависит его здоровье в будущем году.

4.Старайтесь соблюдать режим дня, иначе будет очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, вызывает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.

5.Следите за питанием ребёнка. Мороженое, газировка, фаст-вуд не принесут ему здоровья.

6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят и вас и вашего ребёнка.

7. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится. Если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Найдите другую экскурсию, которая будет интересна и вашему ребёнку тоже. Советуйтесь с ребёнком, будьте внимательным слушателем. Ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

8 Собираясь на отдых с компанией, обратите внимание, чтобы ваши интересы совпадали, чтобы в семьях тоже были дети. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо, неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно, отсутствие тени – плохо!

Морской отдых, 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!