Консультация для родителей «Летние каникулы для дошколят»

Лето, лето к нам пришло!

Стало сухо и тепло.

По дорожке прямиком

Ходят ножки босиком.

Мы гуляем, загораем,

Возле озера играем.

Лягушонка принесем,

И немного подрастем.

Интернет ресурс

Вот и пришло лето. А это значит, что большинство родителей, задумываются, стоит ли водить ребенка в детский сад. Но все же есть родители, которые не могут по тем или иным причинам, позволить себе и своему ребенку продолжительный отдых, и вынуждены приводить свое чадо круглый год. Многим из вас, даже невдомёк, что ребенок, который посещает и продолжает ходить в садик еще и летом, то осень и зима обязательно ознаменуются продолжительными больничными листами, и считаете, что летний отдых необходим только взрослым, а малыши могут обойтись и без него. Уважаемые родители! Вы должны помнить, что ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ — это самое благоприятное время, не только для взрослых и детей школьного возраста, они необходимы, прежде всего, детям дошкольного возраста, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, различного вида закаливания и оздоровления в купе является самым лучшим отдыхом после учебного года. Поверьте, малыши тоже ждут лета! Они более благодарны и непритязательны, чем взрослые. Они не строят каких-то особенных планов, а их желания, как правило, не требуют больших финансовых вложений. Они вполне счастливы от того, что не нужно, наконец-то рано вставать, и каждый день при любой погоде и при любом настроении шагать в детский сад. Есть главное правило: во время каникул у маленького человека обязательно должна быть возможность хотя бы иногда *«НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»*, то есть делать то, что ему хочется. А самое главное в приоритете у вас

для летнего отдыха у ребенка должен быть активный отдых, это по возможности – море, пляж, горячий песок, у кого нет такой возможности можно прекрасно провести время со своим ребенком на даче, вдали от городской суеты, где малыш получить массу ярких впечатлений и параллельно поправит свое здоровье и набраться сил. Главная цель отдыха - в полной мере приобщиться к тем, безусловно, полезным для здоровья факторам, которых ребенок был лишен в течение года. И очень важно, чтобы отдых не стал трагедией, а принес вашим детям много интересных открытий и улучшил эмоциональный фон. Помните от того, как вы отнесетесь к ребенку и его здоровью зависит то, как через время он будет относиться к вам и вашим потребностям. Помня про это правило, постарайтесь найти время и побыть с ним ценой одного месяца вне детского сада! Используйте самое солнечное, благоприятное время в году, совместно со своим ребенком по назначению — свежий воздух, отдых от рутины и наслаждение солнцем вприкуску с фруктами. Главное в этот период, вам взрослым, необходимо – правильно расставить приоритеты, отдавая предпочтение двигательной, а не интеллектуальной нагрузке. Больше, эмоциональных впечатлений! В ваших силах сделать летние каникулы ребенка *«маленькой жизнью»*, такой, как хочется, – беззаботной и радостной, насыщенной с пользой для всего организма! Всего вам хорошего!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«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 путешествую 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!