



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

«Лето в удовольствие!»

Подготовили воспитатели
Малахова Н.Е.
Смирнова Е.Д.

Уважаемые родители, для того чтобы летний отдых принес только удовольствие Вам и Вашему ребенку приведем несколько полезных рекомендаций!

- ❖ в летний период 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 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;
- ❖ 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. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.



Помните!

Солнце - это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

**Отдых - это хорошо.
Неорганизованный отдых – плохо!**

**Морской воздух и купание - это хорошо.
Многочасовое купание - плохо!**

