**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