

Арышева Людмила Владимировна
Воспитатель МБДОУ №146

Консультация для родителей **«Летний отдых»**

Лето - самое удивительное время года для взрослых и детей. Именно летом у каждого взрослого и ребенка есть возможность отдохнуть, набраться сил. Лето ждут все с огромным нетерпением. Только летом есть время для семейного отдыха, который можно будет вспоминать осенью по фотографиям и рассказам.

Для любого ребенка летний отдых - это то, чего он ожидал весь год. Существует несколько **самых простых правил**, выполняя которые можно с большим увлечением провести семейный летний отдых.

1. Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка умным, знающим, самым лучшим. Если родители решили во время летнего отдыха расширить познания ребенка и позаниматься с ним, лучше всего занятия проводить в утреннее время и **не более 20-25 минут**. Сейчас очень много есть развивающих мультфильмов, книг, энциклопедий, в которых можно найти не только увлекательные сведения, но и расширить словарный запас ребенка.



2. Если родители вместе с ребенком собрались выезжать за город, в путешествие, нужно познакомить ребенка с теми местами, в которых они планируют побывать. Сейчас есть очень много интересных и познавательных роликов.

3. Лето - это время воздуха, природы, горячего песка, пляжа, загородных пейзажей. Необходимо постараться ограничить пребывания ребенка возле всевозможных гаджетов. Только летом есть так много познавательного вокруг, что терять время за планшетом неразумно. Впечатления будут более запоминающимися, если ребенок **увидит - узнает - поэкспериментирует** с водой, песком, растениями, камнями.



4. Летом есть огромная возможность укрепить **физическое здоровье ребенка**. Малышу желательно чаще бывать на свежем воздухе, кататься на роликах, велосипеде, самокате. Можно и нужно играть в игры на свежем воздухе всей семьей. Для этих целей подойдут такие игры, как футбол, бадминтон, волейбол.



5. Несмотря на то, что летом самые длинные дни, необходимо помнить о **соблюдении ребенком режима дня**. Сон не должен сокращаться, его продолжительность 10 часов. Если не придерживаться режима дня летом, то осенью малышу будет сложно включиться в режим дня детского садика.



6. Отдельное внимание нужно уделять **питанию ребенка**. Малышу нужно есть побольше витаминов, которые находятся во фруктах, овощах или ягодах, и уменьшить употребление газировки, фастфудов. Все это не сможет принести пользу здоровью ребенка.



7. Часто во время летнего отдыха проходят **экскурсии**. Предварительно необходимо обсудить с ребенком, хочет ли он на экскурсию. Нужно уважать интересы своего малыша, внимательно его выслушивать и поддерживать. Общение с ребенком, его доверие - самая огромная ценность.



8. Если планируется отдых с друзьями, то нужно выбирать схожих по интересам с людей. Желательно, чтобы ребенок был знаком с этими людьми и их детьми, тогда у него будет веселая и интересная компания, и будет наполнен отдых позитивными впечатлениями.

9. Во время летнего отдыха желательно много времени проводить со своим ребенком, часто общаться с ним. Помнить о том, что **речь взрослого - образец для малыша.** Она должна быть эмоциональной, содержать познавательную информацию, быть доброжелательной в отношении окружения и природы. Нужно дать ребенку возможность для высказываний своих впечатлений, он должен уметь увидеть и проанализировать явления в природе, задавать взрослому вопросы, и получать на них ответы. Если познаний взрослого не достаточно, много полезной информации можно отыскать в книгах, энциклопедиях. Так ребенок научится и наблюдать, и самостоятельно устанавливать взаимосвязи в природе.

10. Именно совместный отдых летом дает возможность укрепить здоровье, развить силу, ловкость, выносливость, поддержать друг друга и помочь друг другу.

А самое главное для ребенка - **научиться любить и благодарить родителей за поддержку.**



11. Помните, что летний отдых - это здорово, а неорганизованный отдых - плохо. Солнечные ванны летом - это замечательно, но отсутствие тени может привести к тепловому и солнечному ударам. Море, воздух, купание, закаливание - это замечательно. Только принимать морские ванны необходимо в утренние или вечерние часы.

Выполняя все эти простые советы, Вы сможете вместе с ребенком провести отличный семейный отдых. А уже осенью он может поделиться своими впечатлениями с друзьями в ДОУ.

Пусть Ваше лето будет жарким, полным впечатлений и безопасным!