**Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни в летние каникулы!**

Лето прекрасное время года. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать 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.
    - Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре.
    - Ребенок должен спать не менее 10 часов.
    - Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

**В ДОБРЫЙ ПУТЬ :**

* 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!

Воспитатель Кузнецова Е.Н.