**Оптимальный летний отдых для дошкольника**

Чтобы ребенок дошкольного возраста хорошо отдохнул летом, не стоит выдумывать какие-то особо сложные планы, так как летние лагеря, санатории, поездки на все лето к бабушке – это все же для детей постарше. А вот как же оптимально отдохнуть дошкольнику? Попробуем разобраться.

## *Куда определить ребенка на лето?*

Чем ближе лето, тем острее стоит вопрос. Конечно, самый лучший отдых для дошкольника все же вместе с мамой и папой, а может быть, сначала с мамой, потом с папой, и таким образом почти все лето ребенок проведет на отдыхе. Главное для ребенка – это выехать из шумного, задымленного города, ближе к морю, лесу, к речке, в горы. Короче, ребенку будет интересно там, где будут его родители, и не скучно сидящие в шезлонге под солнцем, а активно проводящие с ним время.

Конечно, есть лагеря и для дошкольников, однако далеко не каждая мама и далеко не каждый ребенок решатся на такой ответственный шаг. Поэтому рассмотрим один из оптимальных вариантов.

## *Отдых с ребенком, у которого есть хронические заболевания*

Детям, которые страдают какими-либо хроническими заболеваниями, лучше всего оставаться в своей климатической зоне, особенно если у родителей не получается отправиться на отдых с ребенком на все лето. Врачи говорят, что перемена климатической зоны требует серьезной перестройки организма, и если отдых на море предполагает только две недели, стоит подумать о здоровье. У ослабленных хроническими заболеваниями детей акклиматизация проходит длительно и иногда приводит к обострению болезни, поэтому лучше отправиться на отдых к речке или в лес в своей климатической зоне, не подвергая организм перегрузкам

## *Поездка на дачу*

Пребывание летом на даче — весьма неплохой вариант отдыха для дошкольника. Сама поездка должна быть тщательно подготовлена. В дорогу следует взять несколько игрушек или книжку, чтобы ребенок не скучал. Следует также взять с собой питье и упаковку крекеров или яблоко, чтобы ребенок мог перекусить, даже если поездка не продолжительная. На случай, если ребенка в транспорте укачивает, захватите с собой мятных леденцов.

На даче для ребенка должны быть подготовлены места для игр, спортивный уголок, а также комплект всевозможных фломастеров, красок, карандашей, бумага, пластилин, клей, чтобы он мог менять свою деятельность.

Отдых на даче должен быть не только оздоровительным, но и познавательным, поэтому не забывайте заниматься с ребенком. К тому же пусть ребенок помогает вам возиться на грядках, это не только разнообразит его пребывание, но и поможет вам в воспитании ребенка.

## *Времяпровождение на свежем воздухе*

Пребывание ребенка в летний период на даче даст ему возможность проводить длительное время на свежем воздухе. Он оздоровится, проводя много времени в подвижных играх, сон ребенка непременно улучшится, а также улучшится обмен веществ, аппетит и появится некоторая самостоятельность. Свежий воздух положительно влияет и на психоэмоциональную сферу ребенка, способствует укреплению его дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

***Няня***  
   
Увы, стоимость няни не маленькая, но, возможно, кому-то пригодится такой вариант, как няня на летний период, чтобы отправить ее вместе с ребенком на дачу! Отличный выход для тех, у кого бабушек нет или они живут очень далеко.  
   
Няня, женщина пенсионного возраста, с удовольствием проводит время в экологически чистом дачном поселке, присматривает за ребенком.  
   
Конечно, когда дети подрастают, «пристроить»  их на время летних каникул будет гораздо проще. Детские оздоровительные лагеря, городские досуговые центры, санатории, детский отдых за границей – все это вполне реально лет с 8-10.

***Летом всем хочется отдыхать. И нужно отдыхать обязательно .Но есть очень важные дела, которые дошкольник ,именно дошкольник должен выполнить за лето.***

*ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО.*

Пусть это будет не совсем дерево, а хотя бы кустик. Или даже обычная петрушка или лук. Главное - не просто посадить, а следить, как из земли вылезает тоненький стебелек, как он тянется к солнцу, питается, наливается силой.

*ПОСТРОИТЬ ДОМ.*

Это может быть дом из картонных коробочек, шалаш в лесу, палатка, собранная из покрывала и швабры. Главное - чтобы он считался настоящим домом, где ребенок сможет побыть один.

*СОВЕРШИТЬ НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ.*

Почему муравьи идут один за одним? Откуда в море берутся такие круглые стеклышки? Боится ли гусь крика? Без исследований мир будет скучен и непонятен. А с ними - ярок и таинственен.

*ПЕРЕЖИТЬ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.*

Попасть под ливень, перейти речку по бревнышку, отправиться самостоятельно в путь до магазина и обратно. Испытание, приключение - все по плечу ребенку, рядом с которым есть чуткий и заботливый взрослый.

*ПОМОЧЬ КОМУ-ТО.*

Проявить заботу - не просто один раз под настроение, а долго и планомерно. Каждое утро мыть посуду, подолгу беседовать с бабушкой, или просто обнимать МАМУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, чтобы она чувствовала, как ты ее любишь.

*ЗАПОМНИТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.*

Восход солнца, красивая бабочка, полет в самолете, новый друг, ягоды прямо с куста, холодная вода в реке - пусть одно захватывающее воспоминание от этого лета станет таким, чтобы остаться с ребенком на всю жизнь.

**ХОЧЕТСЯ ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМ НАМ –**

**ПОЛНОЦЕННОГО И ЯРКОГО ОТДЫХА!**