Организовать **отдых** детей – задача не из простых. Но если подойти к ее решению творчески и с учетом самых разных детских интересов, то такой **отдых** может запомниться ребятишкам надолго.

При планировании отдыха с ребенком 3-6 лет у родителей часто возникает много вопросов и недоумений. Как можно хорошо отдохнуть самим и, в то же время, порадовать малыша, укрепить его здоровье?

В будни

* Если ваш ребенок ходит в детский сад, то проблем с этим аспектом нет. Вам надо будет разве что погулять с ребенком часок на свежем воздухе вечером.
* Если же ребенок остается дома с вами или родственниками, главное – установить четкий распорядок дня и строго его придерживаться даже в праздники и выходные.
* Для дошкольников обязателен дневной сон. Это позволяет их нервной системе отдохнуть и расслабиться.

Выходные дни

Здесь – масса вариантов. Самое важное – выбрать именно тот вид деятельности, что подойдет вашему ребенку.

* Одним из лучших вариантов является выезд куда-нибудь за город. Поход в лес или отдых у речки позволит побегать босиком , погулять, насобирать цветов или лесных шишек для какой-нибудь композиции, поиграть в подвижные игры с мячом.
* Если погода не радует, сходите с ребенком в цирк, театр, интересный музей, зоопарк. Это будет интересно и познавательно не только малышам, но и вам самим.

Летний отдых

Организовать его сложнее всего, ведь это часто предполагает переезды, смены климата и т.д.

* Если у вас маленький ребенок, врачи не рекомендуют выезжать в иные климатические пояса, чтобы у ребенка не возникло проблем с акклиматизацией. Менять широту для здоровых детей врачи рекомендуют хотя бы начиная с 3- лет. Если же ваш ребенок ослаблен, имеет метеозависимость или страдает хроническими заболеваниями, лучше вообще максимально повременить с таким отдыхом, пока он не окрепнет.
* Если уж очень хочется, то, по крайней мере, спланируйте отдых так, чтобы поездка продлилась не менее 20 дней. За такое время организм ребенка успеет освоиться в новых условиях.
* Организацию заграничного отдыха с ребенком лучше доверить туроператорам. В агентстве вам смогут подобрать хороший отель, где будут условия для детей (детские площадки, хороший пляж, мелкое море, няня и т.д.). Очень важно учесть все мелочи, от условий пребывания до питания.
* Позаботьтесь заранее об аптечке. Соберите все необходимые на первый случай лекарства, особенно, если выезжаете за границу. В тамошних аптеках очень часто невозможно купить даже обычный аспирин без рецепта. Если вы едете к морю, особенно позаботьтесь о лекарствах против диареи и пищевых отравлений.
* Ни в коем случае не давайте ребенку экзотические блюда! Старайтесь максимально придерживаться привычного рациона. Будьте также аккуратны со сладостями и различным «пищевым мусором», которые часто в избытке дети употребляют на отдыхе благодаря расслабившимся родителям.
* Планировать отдых с малышом лучше на нежаркие месяцы, когда, к тому же, меньше людей на курортах, а море чище (июнь, сентябрь).
* Нельзя далеко ехать с малышом сразу после сделанной прививки, после того, как он серьезно чем-либо переболел и ослаб. И даже если он перенес банальную простуду, лучше повременить с поездкой на 2 недели.

Приятного отдыха!!!