**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 путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
* Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера. Проводите все свободное время на свежем воздухе, пусть катается на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол, бадминтон и другие игры. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того, как он отдохнет, во многом зависит его здоровье всь 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-фут не принесет здоровья вашему ребенку.
* Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас с вашего ребенка.
* Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится. Если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Можно подобрать другую экскурсию, которая будет интересна вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения – во внимании, уважении, понимании.
* 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!

