**«Как летний отдых для детей сделать интересным и полезным»**

Солнце, море -  снова лето!  
             Лес, река, фруктовый сад!  
             Вот бы длилось время это  
             Целый год!  
             Нет, два подряд!

Геннадий Шмонов.

Лето – самое замечательное время года! Это чудесная пора и для взрослых, и для детей. Дети, так же как и взрослые очень нуждаются в полноценном отпуске, наполненном впечатлениями, радостью, совместными играми, солнцем, купанием и другими развлечениями. Это самое прекрасное время для оздоровления и закаливания.

Каждый из вас с нетерпением ждет это время года, чтобы больше времени уделить своим детям. Каждая семья выбирает для себя свой отдых. Кто – то уезжает в теплые страны к морю, в поисках новых впечатлений, другие уезжают за город, на дачу, отправляются в деревню к бабушкам, а кто-то просто останется в городе. Но, тем не менее, для каждого родителя будет полезна информация, о том, как с пользой, интересно можно провести свой отпуск всей семьей. Лето для нас предоставляет идеальную возможность, когда необходимо развивать и воспитывать детей, Главное не упустить эти возможности летнего периода. Найти новые впечатления, разнообразить деятельность ребенка можно, как и в родном городе, так и за его пределами. Поэтому очень важно подготовить активный познавательный совместный отдых с ребенком.

Дети любят отдыхать на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой. Также ребята с удовольствием отдыхают на даче или в деревне с родителями, бабушкой и дедушкой. Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Когда вы будете выбирать место отдыха с ребенком, необходимо учитывать особенности его здоровья, нервной системы. Если вы планируете поездку к южному морю, особенно на короткий период, важно помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма. Если у вашего ребенка ослаблено здоровье, на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Благотворно влияет на сосудистую и нервную систему пребывание в горах, в местах, где растут сосны. Если же ваш ребенок очень подвижный и эмоциональный, то в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания, как правило, требует неорганизованный отдых на юге, у моря. Иначе, могут быть неприятные последствия – солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует также помнить и о том, что после возвращения домой снова потребуется акклиматизация, а она не у всех детей проходит легко.

Для ребенка раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче или в деревне. Малыш может порезвиться на природе, поесть свежих фруктов, ягод, овощей.

Ну, а если возможности уехать, у вас нет, не переживайте, в городе тоже можно хорошо отдохнуть. Главное, как можно больше играть с детьми. Ведь игры с родителями - это самая важная часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Улучшению взаимоотношений в семье, сближению детей и родителей очень способствуют совместные игры.

Лето – не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Можно совершить семейный поход в лес, пойти на речку, отправиться в луг за ягодами. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. Но, при этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру. По время прогулки понаблюдайте за окружающим. Рассматривая, деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья. Показывайте ребенку красоту природы, восхищайтесь ею вместе с ним.

Купание - отличное закаливающее средство. Место для купания нужно тщательно выбирать. Оно должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней, прежде чем ребенок войдет в воду. Ни в коем случае не допускайте переохлаждения ребенка при купании. Взрослый должен находиться в воде вместе с ребенком. Это обязательное условие для купания. Чтобы отдых принес только удовольствие и пользу вам и вашему ребенку следует соблюдать некоторые правила:

- Помните, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, очень важно обсуждать с ребенком полученные впечатления.

- Постарайтесь отвлечь ребенка от телевизора, телефона и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на самокате, роликах, велосипеде, играйте в подвижные игры. Укрепляйте здоровье ребенка, от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на весь следующий год.

- Также необходимо соблюдать режим дня, иначе после отпуска очень трудно к нему будет возвращаться. Помните о том, что недосыпание может способствовать развитию неврозов. Ребенку необходимо спать не менее десяти часов. Если вы что – то запланировали на отдыхе, обсудите с ребенком заранее. Выясните, как он к этому относится и если реакция негативна, то попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую деятельность, которая интересна и вашему ребенку.

- Чаще советуйтесь с ребенком, старайтесь быть внимательным слушателем, ведь, ценность общения не в количестве времени, а в самом качестве общения. Не забывайте о том, что существуют такие качества, как внимание, уважение и понимание.

Уважаемые родители, 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 детском саду.  
Пусть Ваше лето будет жарким, полным впечатлений и безопасным!