

*Мы осыпаем детей подарками, но самый ценный для них подарок – радость общения, дружбу – мы дарим нехотя и растрачиваем себя на тех, кому мы совершенно безразличны. Однако, в конце концов мы получаем по заслугам. Приходит время, когда нам больше всего на свете нужно общество детей, их внимание, и нам достаются те жалкие крохи, которые прежде приходились на их долю.*

**Марк Твен**



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.



Летнее время – самое благоприятное для укрепления здоровья детей. Они особенно подвижны и жизнерадостны. Весь день они проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый воздух, разнообразная пища – всё это оказывает благотворное влияние на детский организм. Купание, езда на велосипедах, игры с мячом, прыгалками занимают весь день, что приносит большую пользу здоровью ребёнка. Развивается вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы. Развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость. Создаётся бодрое, жизнерадостное настроение.

**А 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, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь 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.
- ❖ Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- ❖ Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

