**![C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\9P1HB2GC\MC900437469[1].wmf]()Летний отдых**

*Настало лето – замечательное время года!*

*Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.*

 Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

*Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:*

 **1.** Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

**![C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\4NMAMLOV\MC900437445[1].wmf]() 2.** Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

 **3.** Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, 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.

 **4.** 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.

 **5.** Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

 **6.** Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

 **7.** 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).

 **8.** Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

 **9.** Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом

всеми занятии – купании ( в реке, море, озере). Подчеркните

различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках,

![C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\4NMAMLOV\MP900438465[1].jpg]()запрещающих купаться.