Консультация для родителей

*«Отдых с ребенком летом»*

Подготовила воспитатель

Чернова Елена Юрьевна

Лето прекрасное время года. Семейный отдых – максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку.

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

- 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, играйте в футбол.

- Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

- Следите за питанием ребенка.

- 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, понимание).

Впереди у вас летний отдых.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!