

Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагается консультация на тему: «Отдых летом с ребёнком».

Лето прекрасное время года. Летний отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых - это максимально возможное количество времени, которое Вы можете уделить своему ребёнку. Для ребенка - это долгожданное и важное событие, которое он тоже ждал весь год. Чтобы отдых принёс только удовольствие Вам и вашему ребёнку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребёнком, 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 ребёнка.

- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления.

- Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите всё свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето - это укрепление здоровья ребёнка и от того как он отдохнёт во многом зависит его здоровье весь следующий год.

- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему потом возвращаться. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.

- Следите за питанием ребёнка. Газировка, фаст-фуд и прочие вредные продукты не принесут здоровья вашему ребёнку.

- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребёнка.

- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая будет ему интересна. Советуйтесь с ребёнком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

- 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!

Лето - благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой. И для этого можно использовать несложные рекомендации.

1. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребёнка.
2. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребёнка дневного сна.
3. Необходимо следить за рационом питания ребёнка, а также свежестью продуктов, т.к. в летний период многие из них быстро портятся.
4. В рацион питания ребёнка летом следует включать больше свежих фруктов, овощей, ягод. При этом важно помнить о том, что употребление немытых продуктов питания строго запрещается.
5. Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребёнком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.
6. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребёнку головной убор.
7. Во избежание теплового удара следует одевать ребёнка в соответствии с температурой воздуха.
8. Перед прогулками, напоминайте ребёнку об основных правилах поведения: "Переходить дорогу, держа взрослого за руку", "Не уходить далеко, быть в поле зрения взрослого", "Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения" и т.д.
9. После прогулки обязательно следите за тем, чтобы ребёнок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережёт его от заболеваний желудочно-кишечного тракта.
10. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения леса, осматривайте ребёнка на предмет укусов насекомых, в частности клещей.

Желаю Вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!