

Консультация для родителей «Летний отдых с пользой для здоровья».

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. Важно, чтобы прогулки на **природе** были постоянными и желанными для ребенка.

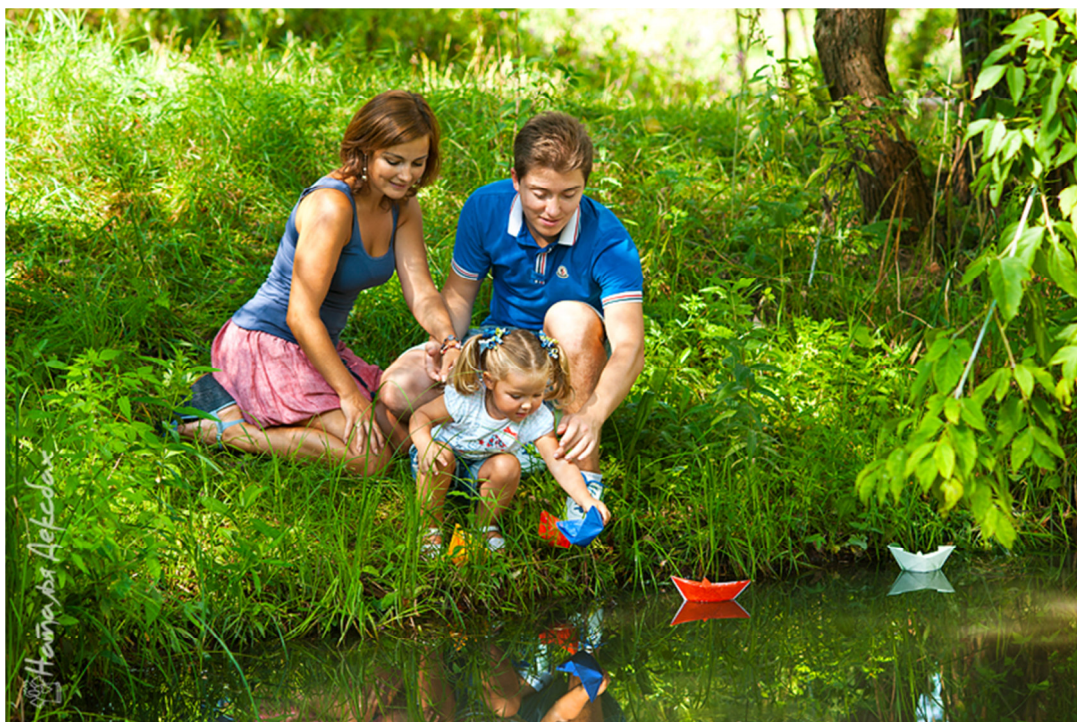
Чтобы отдых принес удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- 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. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год, поэтому 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.
- Следите за питанием ребенка: газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку, больше фруктов овощей, зелени.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду,



необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины,

коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

- Не разрешается купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.
- В воде дети должны находиться в движении.
- При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.
- Следить, чтобы ребенок не получил солнечный удар и солнечный ожог!

И 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!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

**Желаем вам интересного лета, хорошего настроения и, конечно же,
здоровья!**

Воспитатель

В.В. Щелкунова