

Консультация для родителей в летний сезон

«Правила заботы о детях во время летнего отдыха»



Лето - очень радостное время года для малыша! Наконец настал долгожданный отдых, вы, чувствуете, что заслужили его, уважаемые родители! Но, особенно его заслужил и нуждается в нём ваш ребёнок, т.к. теперь единственная возможность побыть вместе со своими родителями, которые сейчас не спешат на работу, по делам ... Отдых семьёй – это время, когда вы, находитесь рядом со своим ребёнком, и уже только от этого он счастлив! Для ребенка отпуск – это событие, которое он ждал весь год не меньше взрослых.

Для того, чтобы отдых не принес огорчения и взрослым, и детям, доставил только удовольствие, соблюдайте эти не сложные **правила**:

- В отпуске продолжайте заниматься с ребёнком, как и раньше, но помните, что длительность занятий нужно сократить и пусть они будут проходить в утренние часы. Вам нужно продолжать развивать кругозор детей, опираясь на уже имеющиеся у ребёнка знания и небольшой, но всё же его опыт.
- Помните, что выезжая за пределы города, где вы живёте или во время путешествия, обязательно обсуждайте с ребёнком его впечатления.
- Найдите любые способы и занятия для того, чтобы отвлечь ребёнка от телевизора, компьютера, телефона. Большинство свободного времени проводите на свежем воздухе, играйте в подвижные игры с малышом, катайтесь на велосипеде, играйте с мячом в футбол, волейбол, катайтесь на роликах, самокате. Летом обязательно отдыхайте активно – это укрепит здоровье вашего ребенка. И от того, какой будет отдых, зависит здоровье малыша на весь следующий год.



- Обязательно в отпуске придерживайтесь режима дня, т.к. ребёнку будет очень сложно к нему вернуться по возвращении к будням. Не допускайте, того чтобы ребёнок не высыпался, это ведёт к неврозам. Сон малыша должен длиться не мене 10 часов.

- Во время отпуска следите за питанием малыша. Сладости, газированные напитки, фаст-фуд пагубно влияют на здоровье ребёнка. Не забывайте об этом!

- Будьте ответственны ! Не выбирайте экстремальные виды отдыха для вас и вашего ребёнка, только те, которые устроят малыша.

- Если ребёнок боится экскурсии, попробуйте заранее побеседовать с малышом, заинтересовать его, либо найти какой – то компромисс. Можно поехать или пойти на ту экскурсию, которая интересна вашему ребёнку. Обсуждайте с ребёнком, советуйтесь с ним, внимательно его слушайте, выражайте и показывайте своё внимание к ребёнку уважение и понимание в любой ситуации. Ценность общения с ребёнком не в большом количестве времени, а в качестве общения.

Помните:

Делайте отдых ваш и ваших детей организованным!

Старайтесь загорать в тени, активное солнце опасно для вас и ваших детей!

Морской воздух и купание в морской воде полезно, но в меру!

Желаем вам интересного, незабываемого отдыха!