

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.

Чтобы отдых принес только
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. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.



- ✚ 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. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.



- ✚ 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, уважение, понимание).



**Желаем вам
интересного
лета, хорошего
настроения,
здоровья!**

- ✦ 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!
- ❖ Впереди у вас три месяца летнего отдыха.



397903 Воронежская область
г. Лиски, ул. 40 лет Октября, 16-а
телефон (47391) 3-12-75
E-mail:
mkdoo.detskiisad2@yandex.ru
сайт: 2liski.detkin-club.ru

МБДОУ «Детский сад № 2»

**«Отдых с
ребенком летом»**



Воспитатель
Шафоростова Е. И

г. Лиски, 2020