**Лето – время отдыха**

** Полезные советы**

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими.

Проводить их лучше в утренние часы.

2. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе.

Лето – это укрепление здоровья ребенка, и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье.

3. Старайтесь соблюдать режим дня.

Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

Ребенок должен спать не менее 10 часов.

4. Следите за питанием ребенка.

5. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят

вас и вашего ребенка.

6. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы.

7. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере).

Напомните о знаках, запрещающих купаться.

**Помните!**

***Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!***

***Солнце – это прекрасно.***

***Отсутствие тени – плохо!  
 Купание – это хорошо.***

***Многочасовое купание – плохо! 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.* **При купании**

**необходимо соблюдать правила:**  
***\* Не разрешается купаться натощак 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.***

**Как совмещать отдых и чтение**

Не стоит забывать о книгах.

Чаще читайте ребёнку.

Чтение вместе с близкими - один из способов психологической защиты: книга приходит к детям через мамин и папин голос, а это всегда любовь и доброта, тепло и защита.

Читать вместе – это огромный труд. Во время чтения дети фантазируют, создают красочный мир, в котором живут литературные герои. Когда Вы читайте, Вы учите ребенка слушать, слушать внимательно, вдумчиво.

Чтение хорошей детской книги всегда приятно: помогает лучше понимать своих детей и вновь возвращает Вас в мир своего детства.

Беседуйте о прочитанном. Связная речь будет постоянно развиваться, а словарный запас Вашего ребёнка станет богаче.

****

****

**Игры с детьми**

Проводите больше времени на открытом воздухе в подвижных играх.  
Игры с родителями –

это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья,

и хорошее настроение.

Совместные игры сближают родителей и детей.

***Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком».***

***Для взрослого - «единственный способ стать***

***снова ребенком, оставаясь взрослым».***Возьмите с собой необходимые атрибуты для игры. Это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.  
Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортинвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка.

Выбирайте те игры, которые доступны Вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение,

если они не испытывают радость победы.

Вспомните игры, в которые Вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка.

Это доставит огромное удовольствие и ему, и Вам.

Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками.

Игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.