

Консультация для родителей «Как организовать летний отдых с ребенком»

Лето - прекрасное время года, когда можно наслаждаться играми на свежем воздухе, закаляться и укреплять здоровье. Это время **отдыха как для детей**, так и для их **родителей**. Поэтому важно эффективно использовать это время. Детям необходимо понимать, что купание, плавание и загораение полезны только при соблюдении правил безопасности.



Чтобы отдых приносил радость и пользу, следует придерживаться нескольких правил:

1. Занимайтесь с **ребенком короткое время**, предпочтительно утром.
2. Обсуждайте с детьми впечатления от поездок за город, путешествий, расширяйте их кругозор.
3. Проводите время на улице, играя в футбол, катаясь на велосипеде, отвлекая от гаджетов.
4. Соблюдайте режим дня и не забывайте, что **ребенок должен высыпаться**.
5. Выбирайте виды **отдыха**, которые приятны именно вам и вашему **ребенку**.
6. Обсудите с детьми правила безопасности при купании.

Помните, что **организованный отдых - залог хорошего отдыха**. Следите за тенью на солнце и не переусердствуйте с купанием. Купание - замечательное средство закаливания, но место должно быть безопасным. Помните, что в воде рядом с **ребенком** должен находиться взрослый.

При купании важно соблюдать определенные правила. Не следует плескаться в воде натошак или сразу после еды - лучше подождать 1-1,5 часа. Дети должны быть в движении, находясь в воде. Если возник озноб, необходимо немедленно выйти из воды.

Путешествуя с детьми за город, не забудьте взять с собой игровые принадлежности, такие как мячи, ракетки и другие предметы, чтобы разнообразить времяпрепровождение.

Игры с мячом.

«Съедобное – несъедобное», «Назови животное», «Догони мяч».

Помните, что игры не только развлекают, но и способствуют обучению, развитию навыков и укреплению взаимоотношений с вашими детьми.

