

ОТДЫХ С ДЕТЬМИ ЛЕТОМ



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.

ПРАВИЛА ЛЕТНЕГО ОТДЫХА



СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Приём пищи, прогулка, сон — должны быть в одно и тоже время, как положено. Это позволит ребёнку в сентябре вернуться к привычному ритму жизни без вреда для здоровья.



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ РЕБЁНКУ У ТЕЛЕВИЗОРА И КОМПЬЮТЕРА

Проводите все свободное время на свежем воздухе: играйте в подвижные игры, катайтесь на велосипеде и т.д.



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Слишком шумные и чрезмерно подвижные игры, длительные переезды, грандиозные фейерверки и прочие громкие радости, могут утомлять детей. Для детей дошкольного возраста это слишком сложное испытание. Организуйте досуг так, чтобы он был щадящим для их нервной системы.



ПЛАНИРУЙТЕ ЭКСКУРСИИ НА ОТДЫХЕ ЗАРАНЕЕ

Обсудите с ребенком заранее, как он относится к экскурсии, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

