



## Отдых с ребенком 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:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
- Следует помнить, что выезжая за город, 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.
- Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку.

*Помните:*

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

Солнце – это **прекрасно**. Отсутствие тени – **плохо!**

**Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!**

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