

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей

«Отдых с ребёнком летом»

Подготовила воспитатель
Сидорова Анна Степановна

Июнь 2023г.

«Отдых с ребёнком летом»

Многих родителей беспокоит вопрос проведения летнего отдыха и возможность посещения ребёнком детского сада в летние месяцы, особенно, если родители работают, а ребёнка не с кем оставить. И чем ближе лето, тем острее стоит этот вопрос.

Безусловно, самый лучший отдых для дошкольника - это быть вместе с мамой и папой, а может быть, сначала с мамой, потом с папой, и таким образом, почти всё лето ребёнок будет отдыхать от детского сада. Да-да, от детского сада тоже нужно отдыхать. А самый лучший отдых - это уехать из шумного города на дачу, в деревню, ближе к лесу или к морю. Ребёнку будет интересно там, где будут его самые близкие люди - его родители, уделяющие ему много своего внимания и времени.

К окончанию учебного года дошкольники устают не меньше, чем школьники и взрослые работающие люди.

Посещение детского сада для дошкольников - это самая настоящая работа.

Отсюда вывод: отдых дошкольникам нужен не меньше, чем другим людям. Решать вам: сделать ли паузу и насладиться отдыхом и общением со своим ребёнком, дать ли ему полноценный отдых от детского сада хотя бы на один месяц в году?

Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- 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

- 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.

- 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.

Ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (*внимание, уважение, понимание*).

- 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!

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе

Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Уважаемые родители, запомните!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Какое бы решение вы не приняли, мы желаем вам отличного летнего отдыха и хороших впечатлений!