



Консультация для родителей «О летнем отдыхе в городе»

Лето – долгожданное время для детей и беспокойный период для родителей. Чем занять ребенка, чтобы он не провел время у телевизора или компьютера? Как помочь ему не растерять, а приумножить знания? Как самые приятные и веселые впечатления, если подойти к этому вопросу творчески. сделать отдых не только приятным, но и полезным? Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей в это время может и должна стать прекрасной школой общения и взаимоотношений. Лето дает возможность оценить возросший уровень способностей вашего ребенка, оценить ребенка, как возможного или уже состоявшегося помощника. Как правильно организовать отдых ребенка, чтобы и родители были спокойны и дети довольны.

- Помните, дети ждут от летнего отдыха новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

- Приобщайте ребенка к обсуждению летних планов вне зависимости от его возраста. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процессе принятия решений, шансы на получение позитивного опыта на отдыхе увеличиваются.

- Четко определите, что ждете вы и ваш ребенок: отдыха и развлечений, получение новых знаний, освоение нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей.

Если родители не планируют отпуск летом, остается вариант – провести время в городе. Но даже отпуск в городе может оставить Придумайте вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический план, это позволит сделать отдых интересным, познавательным и оригинальным. Планируйте так, чтобы было время для веселых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями, ведь часто дети проводят много времени за компьютером и просмотром телевизора только потому, что им не предлагают другой интересной альтернативы. Используйте это время для приобретения вашим ребенком полезных житейских навыков - участие в ремонте автомобиля, благоустройстве и других делах. Посетите всей семьей выставки, музей, кинотеатр. Четко определите время отхода ко сну. Не соблюдение режима может привести к ухудшению качества сна и сбою биологических часов организма, что негативно повлияет на рост и развитие, а также на эмоциональное состояние ребенка. Во время летнего отдыха вы можете оказывать влияние на интерес ребенка к учебной деятельности – закрепление счета, наблюдения за объектами. Приобщение ребенка к чтению, читайте вместе рассказы или смешные истории. Поощряйте чтение ребенка вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе. В летний период разнообразьте рацион питания, включайте как можно больше свежих овощей и фруктов. Детский организм больше подвержен обезвоживанию, особенно в летний период. Поэтому родители должны следить за тем, чтобы дети пили больше, чем им этого хочется. Фрукты, арбуз, виноград также могут обеспечить организм необходимым количеством жидкости. Старайтесь не давать детям газированных напитков, не заменяйте воду сладкими соками и компотами.

Помните, ответственность за жизнь и безопасность своего ребенка во время летнего отпуска несете вы – родители.