



Лето - благоприятный период для развития детей. **Чтобы отдых принес удовольствие вам и вашему ребенку – есть только одна рекомендация: планирование «эффективного отдыха».**

Задача любого отдыха – это восстановление ресурсов, сил, здоровья, а это процесс, который требует организации и планирования. При этом необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста:

1) **Двигательная активность ребенка** - учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.

2) **Познавательная активность** (любопытность) – удовлетворяйте потребность ребенка в новой информации и впечатлениях.

Летний отдых ребенка не должен превратиться в «безграничное» и бесконтрольное пребывание в интернете или у телевизора.

3) **Потребность ребенка в стабильности и предсказуемости.** Это подразумевает наличие ясных, простых, доступных для ребенка, конкретных и четких правил, по которым живет ребенок (включая распорядок дня).

Отсутствие организованного отдыха без учета особенностей детского развития приведет к капризам ребенка, скуке, шалостям.

! Что поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным:

☑ **Старайтесь придерживаться режима дня** (сон не менее 10 часов, полноценное питание).

☑ Большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные развлечения, игровые комнаты – это загрузка. В результате, организм претерпевает регулярные перегрузки и не успевает восстанавливаться. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка и восстановление сил.

☑ **Составьте вместе с ребенком свой календарь каникул.** Во время учебного года действуют определенные правила, а в период летнего отдыха их нет. В начале каникул составьте приблизительный план действий на все три летних месяца. Учитывайте пожелания всех членов семьи.

☑ **Каждый день выделяйте на чтение интересной истории или просмотр познавательной передачи.**

☑ **Обсуждайте с ребенком полученные впечатления за день.**

☑ **Отдавайте предпочтение активному отдыху** (театры, музеи, экскурсии, походы в лес, парк, спортивные игры). Важно заниматься физическими упражнениями вместе с ребенком. В какие игры играть летом:

! **Игры с мячом, скакалка**

! **Велосипед, ролики, самокат**

! **Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, теннис.**

А также, например, рисование цветными мелками на асфальте - занятие, которое придется по душе и малышам, и детям школьного возраста. На асфальте можно не просто рисовать, но и изучать алфавит, математические понятия, создать лабиринт, поиграть в классики, нарисовать препятствия.

☑ **Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные жизненные навыки.** Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Давайте ребенку посильные интересные задания. Для ребенка важно какое-то время быть занятым, помогать старшим. Это дисциплинирует и развивает заботу и понимание нужд других людей.

☑ **Отдохнувший родитель – залог отдыха и ресурса для ребенка**

Отдыхайте сами и подавайте ребенку позитивный пример здорового времяпровождения.

Организованный и спланированный «эффективный отдых» укрепит здоровье вашего ребенка, сформирует новые знания, умения, навыки, а самое главное поможет сблизиться с ребенком, найти общие темы для бесед, сплотить всех членов семьи, укрепить психологическую связь между родителями и ребенком.

Важно не количество времени проведенного вместе с ребенком, а качество общения (внимание, уважение, понимание, польза, развитие).

Пусть это лето останется в памяти ребенка, как полное чудес и приключений время, а новые знания придадут ему уверенности в себе.

Теплого и солнечного лета Вам и хорошего отдыха.

