

Консультация для родителей :

«Организация оздоровительной работы в летний период»

Лето - чудесное время года. Долгожданный отпуск - это заслуженная награда за долгие дни работы, повседневной жизни и забот.

Семейный отдых - это максимально возможное количество времени, которое вы можете посвятить своему ребенку. Для ребенка это долгожданное событие, которого он тоже ждал весь год.

Для того чтобы отдых приносил 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 утром. Ваша задача - расширить кругозор детей, объединив имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Следует помнить, что, отправляясь за город или путешествуя по миру, вы должны обсудить с ребенком полученные вами впечатления.

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликовых коньках, играйте в футбол.

Лето - это укрепление здоровья ребенка, и его здоровье во многом зависит от того, как он будет отдыхать в течение следующего учебного года.

- Старайтесь соблюдать распорядок дня, иначе вернуться к нему в сентябре будет очень сложно. Не забывайте, что от недостатка сна развиваются неврозы, повышается утомляемость. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесут здоровья вашему ребенку.

- Выбирайте только те виды отдыха, которые подойдут вам и вашему ребенку.

- Планируя экскурсию на каникулах, заранее обсудите с ребенком, как он к этому относится, если реакция негативная, постарайтесь найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая также будет интересна вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Отправляясь в отпуск с компанией, старайтесь брать людей своего круга, разделяющих ваши интересы, со схожим материальным уровнем.

Оптимально отправляться в отпуск с подобным составом семьи. Те же заботы, те же проблемы, взаимопомощь, забота о детях.

Главное помнить:

Отдых - это хорошо. Неорганизованный отдых - это плохо!

Солнце такое красивое. Отсутствие тени - это плохо!

Морской воздух, купание - это хорошо. Многочасовое купание - это плохо!

Экзотика - это хорошо. Заморские инфекции опасны!

У вас впереди три месяца летних каникул.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения и здоровья!