МКДОУ «Детский сад №34 «Радуга»

Рекомендации родителям на лето

Подготовила:
Педагог-психолог
Телкова Анастасия Сергеевна

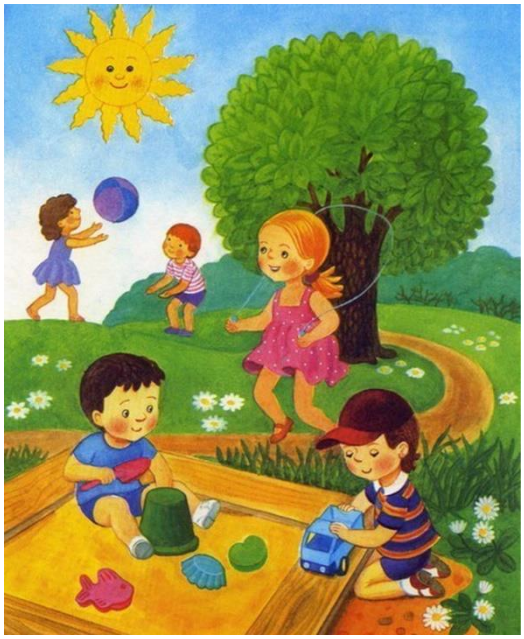
Новомосковск
2021

«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. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую 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.



- 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.
- 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. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.
- **Лето это время когда происходит скачок в развитии.**
- ✓ Создайте условия для ребенка, устраивайте совместные встречи детей, игры, прогулки, пикники, ночевки.
- ✓ Давайте творческие задания:

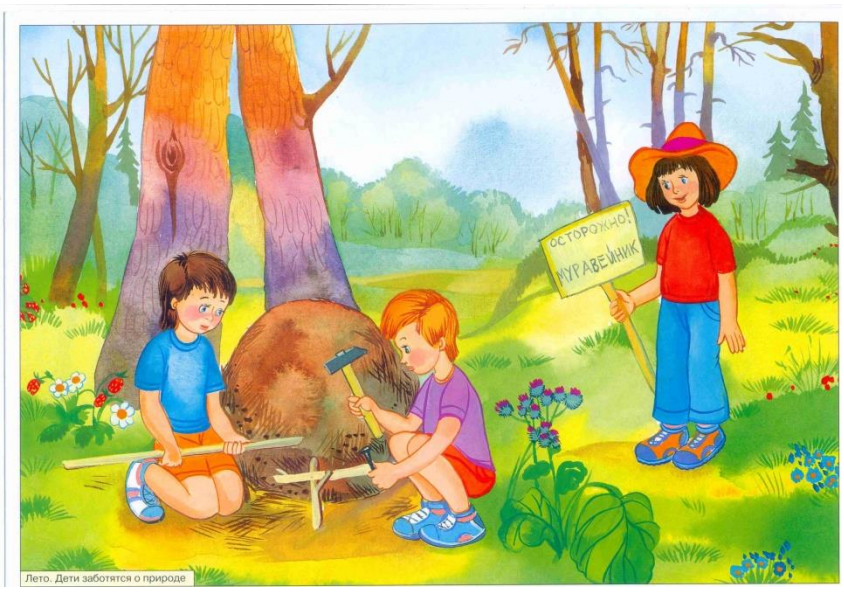
- составить план двора, и узнать сколько шагов от подъезда до качели;
- сделать 5 фотографий разных деревьев в округе;
- найти следы разных животных.

➢ **Путешествия с детьми.**

Нет, для этого не надо много денег, достаточно немного фантазии и вы уже турист в родном городе. Часто ли вы были в музеи своего города, знаете ли вы каждый памятник.

Проработайте свой идеальный летний маршрут, изучите карты и варианты проезда, поищите специальные предложения вместе с ребенком.

Организационная деятельность дисциплинирует и развивает важные навыки, не упускайте эту возможность.



Лето. Дети заботятся о природе

➢ **Лето и спорт лучшее составляющие.**

Гуляйте на свежем воздухе как можно больше, играйте в подвижные игры от резиночек и классики до волейбола и фрисби.

Покатушки на велосипеде, скейте, роликах по набережной и паркам.

➢ **Вход в новый навык.**

Во время учебы, не хватает времени попробовать что-то новое. А ведь от нового опыта идет рост.

Скалолазание, гончарное мастерство, арт-терапия где ребёнок не только начнёт