

Рекомендации по организации летнего отдыха

Рекомендации родителям (законным представителям) по организации летнего отдыха для Вашего ребенка

Уважаемые родители!

Лето – долгожданное время для детей и беспокойный период для родителей. Чем занять ребёнка, чтобы он не провёл это время у телевизора или компьютера? Как помочь ему не растерять, а приумножить знания? Как 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 взаимопонимания. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень способностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника. Поговорим о том, как же правильно организовать отдых ребенка, чтобы и родители были спокойны, и дети довольны?

1. Помните, дети ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

2. При выборе вида и места отдыха обязательно учитывайте желание ребенка, его интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности).

3. Обязательно приобщите к обсуждению летних планов ребенка вне зависимости от его возраста. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процесс принятия решений, шансы на получение им позитивного опыта на отдыхе увеличиваются.

4. Четко определите, чего ждете от отдыха вы и ваш ребенок: отдыха и развлечений, получения новых знаний, освоения нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей.

Отдых в городе

Если родители не планируют отпуск летом, не могут отправить ребёнка ни в летний лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе, но даже отдых в городе может оставить самые приятные и веселые воспоминания, если подойти к этому вопросу творчески и с полной ответственностью. Родителям можно посоветовать следующее:

1. Помогите ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку.

2. Продумайте вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.

3. Планируйте летние каникулы так, чтобы было место 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.

4. Важно! Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, они ему зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

5. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).

6. Посетите всей семьей выставки, музеи, спектакли, на которые не было времени, когда ребёнок учился.

7. На время летних каникул запишите ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб.

8. Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у ребенка не будет ощущения бесцельно проведенного времени.

И помните, что успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебной, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

9. Четко определите время отхода ко сну. Ребенок должен быть в постели не позднее 22:00, любое отклонение может привести к ухудшению качества сна и сбоем биологических часов организма, что негативно повлияет на рост и развитие, а также на эмоциональное состояние ребенка.

Родителям также следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс профилактических процедур.

Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребенка к учебной деятельности. Для этого, учитывая пожелания подавляющего большинства педагогов, приобщайте ребенка к чтению:

- *как правило, читать любят дети читающих родителей, поэтому читайте вместе, делитесь с ребенком мнением о прочитанном;*
- *наслаждайтесь чтением сами и выработайте у ребенка отношение к чтению как к удовольствию;*
- *на видном месте дома повесьте список, в котором будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок);*
- *собирайте книги по темам, которые интересны ребенку и пусть он тоже выбирает себе книги и журналы;*
- *по очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории;*
- *поощряйте чтение ребенка вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе.*

Отложите выполнение летних школьных заданий на середину июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы. Чтобы дать отдых глазам можно предложить ребёнку аудиокнижки.

Питание ребенка в летнее время

1. Разнообразьте рацион, он должен включать овощи, фрукты, крупы, мясо, качественные молочные продукты.

2. Соблюдайте правильный режим питания, принимать пищу желательно минимум трижды в день за столом, без отвлекающего шума.

3. Ешьте еду, приготовленную дома, сокращая количество промышленно обработанных продуктов.

4. Постарайтесь хотя бы раз в день обедать или ужинать всей семьей, и пусть в это время телевизор будет выключен: иногда родителям труднее отказаться от просмотра телепередач, потому что обычно подобные семейные трапезы выпадают на ужин и именно в это время транслируются особо интересные телевизионные программы.

Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм.

- *Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.*
- *Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.*
- *Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.*
- *Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.*
- *Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.*
- *Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.*
- *Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.*

Когда вы находитесь вне дома, на море или в бассейне в жаркую погоду, есть тенденция к обезвоживанию.

Дети больше подвержены обезвоживанию, так как их организм, по сравнению с организмом взрослого человека, не всегда реагирует на недостаток жидкости.

Поэтому родители должны следить за тем, чтобы дети пили больше, чем им того хочется. Это касается обычной питьевой минеральной воды или содовой. Старайтесь не давать детям газированных напитков, соков, сладкую воду и сиропы.

Чтобы разнообразить вкус обычной воды, добавьте в нее ломтики лимона и листья мяты. Приучайте детей именно к такой воде. Холодные фрукты, арбуз или виноград, также могут обеспечить организм необходимым количеством жидкости.

И помните, ответственность за жизнь и безопасность своего ребенка во время летних каникул несете ВЫ – РОДИТЕЛИ!!!