**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.
* Следует помнить, что выезжая за город, 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.

Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление.

 Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

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

*Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!*

