**Консультация для родителей:**

**«Как организовать летний отдых с ребенком.»**

***Консультацию подготовила***

***воспитатель***

***МБДОУ МО г. Краснодар***

***«Детский сад №209»***

***Хзмалян С.М.***

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения.

Лето – известно нам как время отпусков, ждут и дети и взрослые.

Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки и моря.

Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье. Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой.

Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как - -лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Летние каникулы самое подходящие время для того, чтобы накопить положительные эмоциональные ресурсы на весь год. Поэтому родителям нужно позаботится о том, чтобы этот период был наполнен радостными переживаниями и событиями. Выезды на природу, поездки заграницу, купание в речке и много другого интересного и захватывающего. Но как сделать так, чтобы отдых запомнился детям и взрослому надолго? Как правильно организовать режим дня? Как омрачить впечатления ребенка от отдыха?

Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

- Соблюдать привычный режим дня: прием пищи, прогулка, сон – должны быть в одно и тоже время, как и положено. У детей дошкольного возраста свой режим дня, отличающийся от взрослого человека. И с этим надо считаться.

- Помнить о безопасности ребенка. Прежде всего, позаботьтесь о средствах гигиены, возьмите с собой крем от солнца, если едите в поездку, для ребенка- обязательно панамку или платок. Соблюдайте питьевой режим, чтобы ребенок не перегрелся.

- Не допускайте эмоционального перевозбуждения ребенка. Слишком шумные и чрезмерно подвижные игры, длительные переезды, грандиозные фейверки и прочие громкие радости, могут утомлять детей. Организуйте досуг так, чтобы он был щадящим для их нервной системы. Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, коряг и т.п. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

