Летние прогулки с детьми

Дорогие родители,

Наступило теплое время года, и здорово, если вы будете проводить большую часть времени с детьми на улице.

Теплое солнышко, свежий воздух и яркие впечатления от прогулки помогут расти и развиваться Вашему ребенку не хуже многочисленных пособий.

Чтобы **отдых** принес только удовольствие, постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими (не более 15-20 минут) и проводить их лучше в утренние часы, когда ребенок максимально бодр и полон сил.

2. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача - расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка. Обращайте внимание ребенка на реальные объекты, которые он до этого видел на картинках (цветы, насекомые, транспорт, животные и пр.).

3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера! Проводите свободное время на свежем воздухе: купайтесь, 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.

4. Старайтесь соблюдать постоянный режим дня – это позволит ребенку чувствовать себя в безопасности и получить навыки планирования своего времени. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, из-за него возрастает утомление. Продолжительность сна дошкольника - не менее 10 часов.

5. Следите за питанием ребенка: старайтесь угощать его сезонными фруктами, овощами, свежевыжатыми соками, полными витаминов. Не злоупотребляйте сладостями и мороженым.