**О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ.**

**ПАМЯТКА**

**для родителей.**

 Планируя отдых с ребенком - дошкольником, мамы и папы зачастую сталкиваются с множеством возникающих вопросов. Как организовать летнее время, чтобы оно принесло пользу и радость всем членам семьи?

 Многие взрослые, не имеющие возможность с наступлением летней поры оставить служебные обязанности и взять отпуск, находят замечательное решение - это бабушки и дедушки.
 Старайтесь как можно чаще выезжать за город: прогулки по лесу, отдых на берегу реки или озера способствуют расслаблению и единению с природой. Если же вы планируете совершить дальнее путешествие к морю, отнеситесь к этому мероприятию ответственно и учтите следующие детали: при смене климатического пояса оптимальная длительность поездки – 3 недели, за это время ребенок привыкнет к новым условиям; заранее укомплектуйте аптечку: позаботьтесь о средствах против жара, пищевых отравлений, укусов кровососущих насекомых и диареи; старайтесь придерживаться привычного рациона и не давайте малышу экзотических блюд; планируйте отдых на нежаркие месяцы (июнь, сентябрь), к тому же, пляжи в это время не так многолюдны; не стоит отправляться в поездку сразу после перенесенной прививки, а также любых заболеваний.
 В летний период в домашних условиях родителям целесообразно проводить закаливающие процедуры – босо хождение, водные и воздушные ванны.
 Лето – время действий, проб, проверки сил, время освоения и осмысления окружающего мира. Летом дети активно растут физически и интеллектуально. Необходимо тренировать память ребенка. Это повторение стихов, которые мы учили в течение года, чтение сказок. Конечно, во время летнего отдыха будет много фотографий, которые вы принесете для оформления выставки «Лето – 2018».
 На летнее время всегда возлагаются большие надежды, ведь его, без преувеличения, можно назвать особенным. Совместный отдых необходим каждой семье: это прекрасная возможность укрепить здоровье, найти общие интересы и порадоваться вместе. Не упустите ее!
 Уважаемые родители, помните, что вы ближайший и самый верный друг ребенка на всю жизнь. С уважением относитесь к нему, внимательно слушайте его, не перебивайте. Не стесняйтесь выражать свою любовь, чаще улыбайтесь и хвалите ребенка - и вы увидите благотворные результаты.

 