Лето – это прекрасное время года.

Долгожданный отдых — это долгожданное время, когда можно отдохнуть от работы, повседневных забот и хлопот, расслабиться и получить порцию позитива.

Семейный отдых – это прекрасный повод провести время с близкими людьми, а именно максимально возможное количество времени, которое можно 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..Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

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

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Посещение детского сада для детей дошкольного возраста самая настоящая работа. Сами посудите — им приходится рано вставать. Ранний подъём совершенно не учитывает биоритмы ребёнка. Если «жаворонкам» рано вставать не тяжело, то «совам» крайне трудно. Вставая на час-два раньше своего оптимального времени, дети находятся в вялом состоянии весь день, «просыпаясь» лишь после дневного сна. Режим дня детей в детских садах стандартизирован. Если в рамках садовского режима, половина детей чувствует себя комфортно, то вторая половина откровенно страдает. Одним слишком легко придерживаться графика и темпа обучения, а потому малоинтересно. Другим слишком тяжело, а потому тоже неинтересно. Все эти нюансы приводят к нарастающему утомлению. К окончанию учебного года дошкольники устают так же, как школьники, как взрослые работающие люди. Отсюда вывод: отдых дошкольникам нужен не меньше, чем другим людям, особенно семейный. Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают  
благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно  
используют, без злоупотреблений.

Поэтому роль взрослых и заключается именно в  
том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать  
правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.  
Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно,  
следует придерживаться элементарных правил.

Многие любят отдыхать на пляжах за пределами города и совершают к намеченному месту отдыха пешие походы. Однако именно этот вид отдыха предъявляет повышенные требования к соблюдению правил безопасности:

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. Ваша задача  
расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт  
ребенка.  
— Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, 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.