

Летний оздоровительный период.

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Ребенок, как и взрослый, нуждается в отдыхе от детского сада. Для него детский сад - это не только игрушки и развлечения, но и большая нагрузка на нервную систему. Педагоги замечают, что дети, долгое время посещающие садик без отпуска, становятся более капризными, быстро устают, хуже усваивают знания на занятиях, конфликтуют с другими детьми.

Задумайтесь над этой проблемой заранее, пусть ваш малыш хотя бы один летний месяц отдохнет с вами дома или на море, с бабушкой и дедушкой в деревне или на даче, или со старшими братьями и сестрами в интересной поездке.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, 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.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Вы с малышом прекрасно отдохнули, отпуск подходит к концу, скоро его снова нужно вести в детский сад. А вы знаете, что для возобновления посещения детсада после отпуска необходимо подтверждение того, что ваш ребенок здоров и не принесет в группу какой-либо вирус? За несколько дней до выхода из отпуска сходите к своему педиатру, возьмите направление и сдайте анализ кала на яйца глистов, а так же возьмите справку о состоянии здоровья ребенка (эпид.окружение).

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!