**"Здравствуй̆, лето!!!"**

 «Лето закадычный друг,
Залил солнцем все вокруг,
Едим в гости, отдыхаем.
И на солнце загораем.
Дарит радость взрослым, детям,
Наслаждайся даром этим».
Л. Луканова

 **Лето** справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях — все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Этот  период нужно  использовать в основном для укрепления  здоровья детей. Ведь летом можно вдоволь накупаться в речке, позагорать на тёплом песочке, поудить рыбу, поиграть в весёлые игры.

Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Для детей врачи рекомендуют использовать природные богатства: солнце, воздух и воду, ведь при разумном их сочетании можно укрепить здоровье ребенка. А для того, чтобы обогатить себя и своих чад впечатлениями не обязательно ехать куда-то далеко, ведь родная климатическая зона - это лучший вариант короткого отпуска, так как пребывание в ней не требует акклиматизации. Нужно лишь оглядеться вокруг и решить вместе с детьми, чем можно заняться завтра, при этом вы еще научите своего ребенка планировать, рассуждать и приводить свои доводы.

Если есть рядом лес, то можно организовать прогулку по лесу: пешую или на велосипедах - это тоже добавит разнообразие в повседневность, понаблюдать за красотами родной природы, многообразием насекомых, вспомнить названия растений, собрать гербарий, послушать звуки леса, поиграть в любимые с детства игры «Вышибалы», «Бадминтон», «Прятки».

Также вы можете провести свой отпуск на любимой даче, ведь такой отдых подходит для детей любого возраста и имеет свои плюсы, нужно лишь предоставить детям возможность проявлять самостоятельность, свободу действий. Не секрет, что дети любят возиться с водой, ну и пусть наливают ее в разные емкости, пускают туда палочки, листики, представляя, что это кораблик, поливают грядки, экспериментируют, смешивая воду с глиной, песком, землей. А сколько здесь возможностей окунуться в мир живой природы: понаблюдать, как растут овощи и фрукты, порхают с цветка на цветок бабочки и пчелы, прячутся в траве кузнечики.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком».   Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым»

        Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.



**При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:**
**1)** Соблюдайте правильный режим питания. Принимайте пищу минимум трижды в день,
**2)** Следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца. Особенно без головного убора.
**3)** Не забывайте чаще давать ребенку пить обычную воду,
**4)** Во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой,
**5)** Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту.
**6)**Отправляясь в дорогу, соберите аптечку для оказания первой медицинской помощи.
Если Вы будете соблюдать все вышеперечисленные правила, то надеемся, что ваш отпуск вместе с детьми будет содержательным и наполненным лишь положительными эмоциями.
 ***Удачно вам провести лето!***



Зам.завед. Козачук О.С.