**Организация летнего отдыха детей**

*Подготовил педагог-психолог Кабаева Надежда Владимировна*

Вот и наступило лето. На улице все цветет и пахнет, мы испытываем радость, глядя на зеленую травку, деревья, на чистое и голубое небо, солнце светит ярко и нам очень тепло не только физически. Мы - взрослые все в предвкушении своего долгожданного отпуска после долгого трудового года. Но очень часто взрослые не знают, чем занять себя и своего ребенка в период летнего отпуска и оставляют ребенка в детском саду на все лето, зная, что ребенок будет там гулять, с ним будут заниматься. Вновь… Мы перекладываем ответственность за своего ребенка на воспитателя. А ребенок за год ведь тоже устает: от занятий, от взаимодействия, дисциплины, общения с чужими взрослыми, сверстниками. Ребенку необходимо также отдохнуть, как и взрослому. Ему очень важно общение с самыми значимыми людьми в его жизни – родителями. Так дайте же ему эту возможность, хоть раз в год побыть с вами и сами насладитесь этим мгновением, так как совсем скоро ваш малыш станет взрослым и у него появятся уже свои интересы и предпочтения.

И вот некоторые рекомендации по организации летнего отдыха взрослым и детям.

 Летом дети должны находиться на открытом воздухе по возможности весь день. При плохой, дождливой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

 Очень важно правильно организовать сон ребенка, днем желательно на воздухе.

 Солнце - тоже добрый друг детского здоровья. Его живительные лучи уничтожают болезнетворные микробы, улучшают обмен веществ. Но солнце - и очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловому удару), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи. При этом температура у ребенка порой поднимается до 40С.
Пребывание на солнце необходимо дозировать. Нежелательно, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. На голове у него должна быть шапочка - панамка. Наиболее подходящее время для загара - первая половина дня.

В жаркий летний день важно правильно одевать ребенка: легкая рубашка (или платье ) с коротким рукавом ,шорты ,шапочка или косынка от солнца ,легкая обувь - словом ,все то ,что дает возможность телу «дышать» и не сковывает движений.

Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

 Купание в реке, озере можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действует сразу и вода ,и воздух, и солнце. Ребята очень любят купаться Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде не более 5 минут, постепенно время увеличивается до 20 минут.

 Плавание. Оно тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела. Учить овладевать этой нужной в жизни наукой надо уже с детства. Но ни в коем случае нельзя загонять детей силой. Главное – выдержка и терпение .

Для развития детского организма большое значение имеет полноценное, правильно организованное питание. Лето – пора овощей, фруктов, ягод. Богатое содержание минеральных солей и витаминов делает эти продукты необходимыми в рационе детей. По возможности их следует давать в сыром виде, а соки добавлять в готовые блюда. Чтобы предупредить кишечные инфекции, отравления у детей ,любые ягоды, фрукты и овощи надо тщательно мыть под струей воды из водопровода.

Самый ценный подарок для детей во время летнего отдыха – их родители. Ведь осуществляется заветное желание ребенка – быть как можно больше с папой и мамой, которые свободны от ежедневных хлопот.

Хорошее настроение, царящее в кругу семьи во время отпуска, сближает детей с родителями, а загородный воздух, широкие возможности для игр, спортивных развлечений, посильный труд в огороде и в саду, наряду с правильным режимом питания и сна, благотворно влияют на здоровье.

Интересны и познавательны совместные прогулки в лес, в поле, к реке. Во время них дети часто обращаются с вопросами к родителям. Живо и непосредственно воспринимают дети природу. И надо им помочь подружиться с ней, научить любить ее и понимать, видеть красоту, беречь богатство. Природа помогает развивать фантазию, творческие способности ребенка