

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ РЕБЕНКА

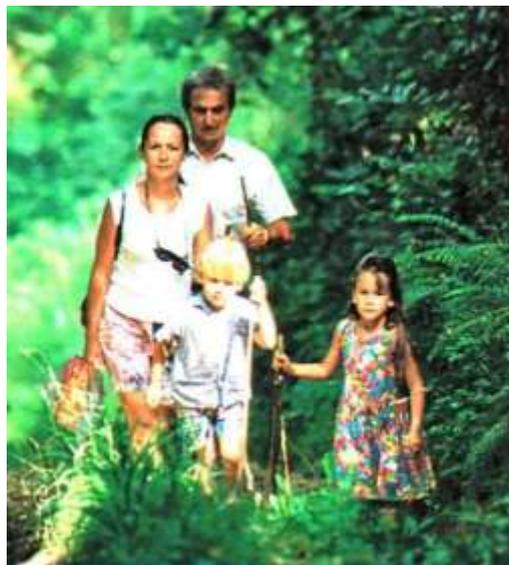
Любому родителю приятно когда его малыш здоров и весел, но ребенок сам не может организовать свой отдых и поэтому мы взрослые должны организовать активный отдых. Тем более впереди лето, а лето - это лучшая пора для отдыха. Не стоит пренебрегать прогулкой на свежем воздухе. Ребенок должен гулять не менее 7 часов в сутки в летний период. Главное сделать прогулку ребенка интересной.

1. Игры с мячом «Прокати мяч по скамейке», «Прокати мяч между деревьев», «Догони мяч» (катить), «Лови мяч»;

2. «Пройди по следам». «Пробеги змейкой».

Как можно чаще выходите в лес, на реку, в поле, в парк. И никогда не забывайте о том, что ребенка надо научить общаться с природой, и ваш пример будет ему первым уроком.

Лучшее место для отдыха - сосновые и лиственные леса, озера,



реки. Аромат хвои и трав не только приятен, но и полезен. Хожение и бег босиком по траве - это массаж, полезны при плоскостопии, частых простудных заболеваний, хожение по траве вызывает положительные эмоции. (игры «Собери шишки», «Найди ягодку» и т.д.)

Если вы отдыхаете на реке, не держите постоянно ребенка в воде, это может привести к охлаждению



организма и к отрицательным эмоциям. Ребенок может находиться в воде 5-10 минут (игра «Достань камушек со дна»). Купание в воде способствует формированию правильной осанки. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры «Рыбка плавает», «Потрогай рыбку», «Бросай камушки в водичку»; до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и увести в тень, во избежание солнечного удара (перегрева).

Удачного отдыха!