

## **Консультация для родителей**

### **"Почему у детей должен быть отпуск"**

Лето замечательное время года, время отдыха. Отпуск должен быть не только у родителей, но и у детей. Наши дети в большей степени нуждаются в смене обстановки, в общении с родителями, чем сами родители.

Семейный отдых – это время, которое вы можете уделить своему ребенку. Детство ваших детей не повторится, и вы не должны упустить возможность плодотворного общения со своими детьми. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Отдых надо провести с пользой для вас и для малыша. Это время укрепление здоровья и от того, как ребенок отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий год. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Многих родителей начинает беспокоить вопрос проведения летнего отдыха и возможность посещения ребенком детского садика в летние месяцы, особенно если нет возможности его куда-либо отправить. Чем ближе лето, тем острее стоит вопрос. Конечно, самый лучший отдых для дошкольника все же вместе с мамой и папой, а может быть, сначала с мамой, потом с папой, и таким образом почти все лето ребенок проведет на отдыхе.

Главное для ребенка – это выехать из шумного, задымленного города, ближе к морю, лесу, к речке, в горы. Ребенку будет интересно там, где будут его родители, активно проводящие с ним время.

Конечно, здорово, когда у вас есть время на себя, а ребенок и накормлен, и присмотрен и может общаться со сверстниками. Казалось бы, не ситуация, а сплошное удовольствие и для

вас, и для ребенка. Но так ли это на самом деле? Рассмотрим ситуацию поближе.

Вы устаете на своей работе? После пяти, а то и шести рабочих дней выходные кажутся нам праздником. Но и то толком отдохнуть получается крайне редко. То дома надо прибраться, то машину починить, то к родителям съездить... И иногда проскальзывает мысль «Хорошо быть ребенком. Ходишь в садик и все». А вот и не все.

Во-первых, ваш ребенок устает не меньше вас. Поскольку детей в группе много, то и шума в ней достаточно.

Посещение детского сада для дошкольников самая настоящая работа! Судите сами — им приходится рано вставать. И ранний подъём совершенно не учитывает биоритмы ребёнка. Если «жаворонкам» рано вставать не тяжело, то «совам» крайне затруднительно. 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. В принципе, половина детей чувствует себя комфортно, но вторая половина откровенно страдает. Кому-то 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. Так может, стоит иногда делать паузу? И давать ему полноценный отдых от детского сада?

Отдых нужен всем!

Детям особенно и вот почему:

Общение друг с другом. Всегда не хватает времен, чтобы поиграть-почитать-погулять. А в отпуске все это можно наверстать. Вы больше будете вместе. Наслаждайтесь

общением с вашим малышом. Завтра он вырастет, и вы будете нуждаться в нем, а не он в вас.

Путешествуйте вместе! Дети любят приключения, любые, даже в книгах. С вами он легче познаёт окружающий мир.

Иммунитет ребенка окрепнет. Организм быстрее восстановится для следующего учебного года. Все просто – ребенок будет спать столько, сколько надо организму. Он наберется физических и эмоциональных сил. И осеннее – зимний период пройдет для вас и ребенка не так болезненно.

Если ваш отпуск будет осенью, то сейчас надо, по возможности, забирать малыша раньше из садика. Устраивать веселые, активные выходные с выездами из дома. Смена обстановки помогает избавляться от усталости и стресса всем – и нам и детям!

