***Лето - самое благоприятное время,***

***когда необходимо использовать все имеющиеся возможности***

***не только для оздоровления, но и всестороннего развития ребенка***

Все знают, что солнце, воздух и вода - самые благоприятные факторы для детей любого возраста. На свежем воздухе ребёнок должен находиться как можно дольше. Прогулки, игры, походы, экскурсии (не обязательно на дальние расстояния, пусть это будет сквер на соседней улице, но вечерняя прогулка по нему станет семейной традицией) - лучший ежедневный отдых после учебного года, т.к. двигательная активность у детей в учебный период снижается на 50%.

Лето - время путешествий, отдыха, закаливания и оздоровления детей. Даже если ваш малыш еще мал, постарайтесь планировать летний отдых вместе с ним: проговаривайте, куда вы отправитесь в путешествие (даже если это будет выезд на дачу!), какие вещи необходимо взять с собой, правила поведения, чтобы не подвергать себя опасностям. Такие беседы позволяют формировать у ребенка навыки планирования будущей деятельности, пополнять словарный запас, учиться вести диалог, воспитывают в детях самостоятельность.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.

Но возникает немало вопросов, как это лучше сделать. Вот несколько советов.

Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1 - 1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

Максимально оградите ребенка от компьютера (планшета, гаджетов) или хотя бы сократите пользование ими до гигиенически рекомендуемых норм (7 минут - дети до 5 лет; 10 минут - дети 6 лет; 15 минут - ученики начальных классов). Летние каникулы - это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребёнку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности. Читайте вместе, делитесь с ребёнком мнением о прочитанном. Приобщайте ребёнка к культуре семейного чтения, наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории; поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе, умение близко к тексту пересказывать прочитанное.

Заучивание стихов – мощный стимул интеллектуального развития ребенка. Сравнивайте с ребенком произведения разных авторов о лете, находите эпитеты и образные выражения, устраивайте мини-концерты на лучшее прочтение стихотворения. И, главное, делайте это с удовольствием!

Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребёнка к учебной деятельности. Для этого:

- подчеркивайте важную роль хорошего образования в вашей жизни;

- обсуждая знакомых (взрослых или детей), обращайте внимание на качество и уровень их образованности;

- подчеркивайте востребованность грамотных специалистов на производстве;

- будьте внимательны к склонностям и интересам Вашего ребёнка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания;

- обсуждая с ребёнком современную литературу, обращайте его внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека.

Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребёнка и Вас:

* ***Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха*** (помните, что движение – основа не только физического, но и интеллектуального (анализ собственных действий в игре, которые приводят к успеху, а если случилась неудача - как можно ее избежать в будущем), и нравственного становления личности (в спортивных играх проявляются такие качества личности, как выдержка, желание прийти на помощь, умение действовать в команде).
* Используйте каникулы ***для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки*** (ремонт автомобиля, уборка (благоустройство) жилья и другие занятия). Не думайте, что ваш ребенок еще мал: к труду нужно приобщать с детства, т.к. именно в детстве ребенок сам стремиться к активному познанию мира через действия с орудиями труда.
* ***Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей*** во время летнего отдыха ***может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания***.
* Лето дает Вам возможность оценить ***возросший уровень возможностей Вашего ребёнка***, ***преодолеть старые стереотипы*** детско-родительских отношений, о***ценить ребёнка как возможного или уже состоявшегося помощника***.
* ***Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки***.
* ***Позволяйте ребёнку чувствовать себя взрослым и самостоятельным***. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него - неотъемлемая часть взросления. Используйте стратегию принимающего, поддерживающего поведения.
* ***Друг вашего ребёнка - отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами***. Какими бы странными эти потребности ни казались Вам, Вашему сыну или дочери они зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

***Приятного Вам лета!***