

## Консультация для родителей

### «Нужно ли детям отдыхать летом от детского сада?»

Орлова Т.С.

Давайте подумаем - зачем же детям отдыхать, если в детском саду их целый день развлекают? Они там спят, едят, играют. Разве это не отдых? Но это позиция взрослого человека, для которого отсутствие работы уже есть отдых. А вот психологи в один голос утверждают, что отдых дошкольникам нужен.

Посещение детского сада для дошкольников самая настоящая работа. Судите сами — им приходится рано вставать. И ранний подъем совершенно не учитывает биоритмы ребенка. Если «жаворонкам» рано вставать несложно, 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. К окончанию учебного года дошкольники устают так же, как школьники, как взрослые работающие люди. В том числе, и от детского коллектива, и от требований, которые предоставляются в дошкольном учреждении. Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества людей вокруг. Отсюда вывод: отдых дошкольникам нужен не меньше, чем другим людям. Поэтому ребенку необходимо обеспечить на некоторое время смену деятельности. Стремитесь к большему разнообразию хотя бы в летнее время.

Давайте рассмотрим варианты оптимального времяпрепровождения ребенка летом.

Самый прекрасный отдых для детей дошкольного возраста — на природе, на даче, например, у бабушки, живущей за городом. Ребенку не грозят «прелести» акклиматизации и адаптации — полноценный отдых

начинается сразу. Целый день на свежем воздухе, с друзьями — в итоге организм насыщается кислородом, иммунитет повышается, ребенок становится более спокойным и уравновешенным.

Большинство родителей считает, что лучший отдых для ребенка — на берегу моря. Конечно, это тоже замечательный вариант, если есть такая возможность.

Многие родители, находясь в отпуске летом, все равно продолжают водить ребенка в сад. Давайте подумаем, какие плюсы могут быть у проведенного совместно с ребенком отпуска. У вас, наконец, появится возможность пообщаться друг с другом. Ведь почти всегда у родителей не хватает времени на погулять-почитать-поиграть. В отпуске от работы и сада вы прекрасно сможете все наверстать, и ребенок будет точно уверен в том, что маме и папе интересна его жизнь и приятно его общество. Вы можете совместно попутешествовать. Если нет возможности поехать на море, можно просто выбраться на два-три дня на природу. И какое-то время просто побыть обычными счастливыми родителями любознательного ребенка. Такие моменты навсегда запомнятся вашему малышу. Ребенок будет болеть значительно реже. По статистике, значительно реже болеют те дети, которым давали такой вот «отпуск» от детского сада. Просто потому, что организм успевал восстановить свои силы для продолжения учебно-игрового процесса вместе с детьми.

Желаем всем хорошего отдыха!