***Рекомендации родителям о***

***организации летнего досуга***

Семейный отдых – это максимальное количество времени, которое вы можете уделить своим детям, показать насколько они вам дороги и как вы их любите. Воспитание в семье есть первоосновой развития ребенка как личности.
**Если вы решили провести незабываемые каникулы со своими детьми, нужно следовать некоторым правилам:**
- быть образцовыми родителями (постоянное присутствие перед глазами детей образца поведения. Только позитивные характеристики, так как дети все копируют);
- осознание родителями социальной ответственности (вы ответственные за воспитание детей, у них хорошая психолого-педагогическая готовность);
- уважение к желанию детей самостоятельно работать (позволяйте и приучайте к работе по хозяйству);
- будьте другом детей, но не приятелем. (Будьте рядом с детьми. Будьте добрыми);
- помогите своим детям выбирать полезное занятие. (Не судите ребенка за знаниями, судите его за стараниями, моральными качествами, апеллирует не только к разуму, но прежде всего к сердцу ребенка. Учите ребенка человечности - тогда он полюбит труд, научитесь быть прилежным);
- лето – пора отдыха ("Нельзя сводить духовный мир маленького человека к обучению. Если мы будем стремиться к тому, чтобы все силы души ребенка были поглощены уроками, его жизнь станет невыносимой. Он должен быть не только школьником, но прежде всего человеком с многогранными интересами, запросами, стремлениями "(В.А. Сухомлинский).);
- старайтесь предотвратить наказание (Физическое наказание - это показатель не только вашей слабости, растерянности, бессилия, но и педагогического бескультурья. Ремень убивает в детском сердце чувствительность.);
- общайтесь с детками (Не забывайте поделиться со своими детьми удачами и неприятностями на работе - и они будут открывать вам свои тайны, ждать вашего совета, поддержки.);
- лучшее воспитание - воспитание природой и деятельностью, а не словами и упреками.
Летом организм ребенка отказывается учиться, но никто не запрещает вам заниматься со своим ребенком, не заставлять его что-то изучить, а позаниматься вместе, поведать познавательное, интересное. Главное чтобы занятия были короткие, для расширения кругозора детей, которые лучше проводить утром.
Обязательно летом надо совершить семейное путешествие. Не обязательно ехать на море или в горы. Помните, что планируя поездку за город, или путешествие по миру, следует обсуждать с детками, узнавать их мнение, рассказать значение данной экскурсии и обязательно потом, поинтересоваться полученными впечатлениями.
Лето пора не только отдыха, но и укрепление здоровья, закалывание и оздоровления витаминами всего организма. Дети должны высыпаться, так как от недосыпания развиваются неврозы, возрастает утомленность.
Завлекайте до спортивно развлекательных игр, и старайтесь сами поучаствовать в них. Это сблизит вас и добавит здоровья не только вашим детям, но и вам. Совершайте

прогулку на велосипедах, роликах или просто пешком. Полезно ходить в лес, на речку, но только если те виды отдыха устроят вас и ваших детей.
**Следите за здоровым питанием детей**. Рационально организовывайте режим питания, сделать питание калорийным и полезным, так как лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на весь следующий учебный год.
**Неотъемлемая часть развития детей, это игры, которые укрепляют их здоровье.** Совместные игры с родителями сближают, ваши дети в восторге и хорошем настроении. Все взрослые в душе остаются детьми, и как не крути, они любят час от часу поиграть. А игры со своими детьми, позитивные, эмоциональные и интересные. Можно играть не только выезжая за город, использовать традиционные игры с мячом, ракеткой, а также много других, на что хватит вашей выдумки. Давайте возможность ощутить победу вашим деткам. Это доставит огромное удовольствие и ему и вам. Пробуйте поиграть в те игры, которые он уже знает, и предлагайте свои, со своего детства. Будьте внимательным слушателем, показывайте, как вы хотите научиться играть так, как ваш ребенок, ведь это самые ценные минуты вашего общения.

Организация хорошего и плодотворного детского отдыха на период летних каникул – важная задача, стоящая перед родителями, стремящихся создать для своих чад все условия для насыщенного и интересного времяпрепровождения.
Физическая культура особенно необходима для жизни. Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка.
**Как совместить приятное с полезным?** В последнее время заметно увлечение различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, вело прогулками, плаванием.
Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к различным заболеваниям.
Необходимо сделать всё возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе.
Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр.

**Удачи Вам.**