Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться. Летний отдых — это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Соблюдайте правила, чтобы отдых был полезным:

1. 1.проводите занятия с ребенком в утренние часы.
2. Делитесь впечатлениями с ребенком о проведенном отдыхе, поездке или после просмотра мультфильма. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах. Лето –это укрепление здоровья ребенка.
4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.
6. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения *(внимание, уважение, понимание)*.
7. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.
8. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании *(в реке, море, озере)*. Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

Помните:

* + - Отдых– это хорошо. Неорганизованный отдых –плохо!
    - Солнце –это прекрасно. Отсутствие тени –плохо!
    - Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
    - Купание – прекрасное закаливающее средство.
    - Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

*Как за лето не утратить речевые навыки ребёнка*

Впереди лето – пора отпусков, детского отдыха. Самая главная задача отдохнуть самим и оздоровить детей. Родителям детей, имеющих речевые недостатки, и летом нельзя забывать о проблемах своих детей.

Важно помнить, что сформированные в течение учебного года навыки (выработанные артикуляционные уклады, поставленные звуки, выученные стихи, пальчиковые игры) за летний период могут, как укрепиться и войти в привычный стереотип, так и потеряться.

Хорошего семейного отдыха Вам!

