

**Считается, что дошкольники — счастливый народ, которым совершенно отдых не нужен. Во-первых, ваш ребенок устает не меньше вас. Поскольку детей в группе много, то и шума в ней достаточно. Вот вы, к примеру, устаете от шума в поликлинике или на базаре? А ваш ребенок живет в шуме пять дней в неделю. 12 месяцев году. Так может, стоит иногда делать паузу? И давать ему полноценный отдых от детского сада? Зачем же им 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 отдых, а если ещё покормят, да спать уложат. 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 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.**

***Отдых «у бабушки»***

**Самый прекрасный отдых для детей дошкольного возраста — на природе, у бабушки, живущей за городом. Малышу не грозят *«прелести»* акклиматизации и адаптации — полноценный отдых начинается сразу, лишь он попадает в объятия *«старшей мамы»*. Родители могут продолжать работу и могут быть уверены, что за ребёнком присмотр осуществляется 100% качественный. Если малыш отдыхает у бабушки не первый год, то он уже обзавёлся там друзьями, а это тоже немаловажно. Целый день на свежем воздухе, с приятелями — в итоге организм насыщается кислородом, психика уравновешивается, иммунитет повышается.**

***Отдых на море***

**Большинство родителей считает, что лучший отдых для ребёнка — на берегу моря. Дошкольников редко отправляют одних — маловаты, поэтому едут всей семьёй. Отдых получается меньше *(всё-таки это дорого)* и не совсем беззаботным. Здесь подстерегают проблемы. Никто не отменял адаптацию и акклиматизацию, которые могут длиться все 2 недели запланированного отдыха. Да ещё и риск заболевания ротовирусной инфекцией повышается с каждым годом — сказывается плохая экология. В результате вместо *«подзарядки»* иммунитета можно получить его полное выхолащивание.**

**Летом можно соединить ваш отпуск и не хождение ребенка в садик. Какими будут плюсы?**

**1 – У вас появиться возможность наобщаться друг с другом. Ведь почти всегда нам не хватает времени на погулять-почитать-поиграть…А 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.**

**2 – Вы можете совместно попутешествовать. Дети любят приключения. И легче всего знакомятся с миром вместе с родителями. Почему бы вам не съездить к морю? А если нет такой возможности просто выбраться на два-три дня на природу? И детям интересно и вам полезно побыть в тишине и покое. И какое-то время просо побыть обычными счастливыми родителями любознательного чада.**

**3 – Ваш 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.**

**Если же ребенок посещал и продолжает ходить в сад еще и летом, то осень и зима обязательно ознаменуются продолжительными больничными листами. Вам нужно портить здоровье малыша и свои отношения с начальством? Если нет, то летний отдых просто необходим.**

***Помните от того как мы относимся к ребенку и его здоровью зависит то как через время он будет относиться к нам и нашим потребностям.***

**+❤ В Мои закладки**