

**Консультация для родителей**

**«Нужен ли отпуск  
дошкольнику»**



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.





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 уравнивается, иммунитет повышается.





Большинство родителей считает, что лучший отдых для ребёнка — на берегу моря. Дошкольников редко отправляют одних — маловаты, поэтому едут всей семьёй. Не секрет, что морской южный воздух очень полезен для ребенка. Он благоприятно сказывается на здоровье детей, страдающих частыми респираторными заболеваниями, астмой или разного рода аллергиями. Естественно следует соблюдать ряд правил, чтобы получить от отдыха только положительные эмоции.

Наверное, в нашем стремительном мире, где часто жизнь семьи сводится к «дом-детсад-работа-детсад-дом» отдых с мамой и папой это самый лучший отдых для любого ребенка.





У вас появится возможность наобщаться друг с другом. Ведь почти всегда нам не хватает времени на погулять-почитать-поиграть... А в отпуске от работы и садика 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. 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 просто побыть обычными счастливыми родителями любознательного чада.





И пожалуй, САМОЕ ГЛАВНОЕ! Ваш ребенок будет болеть значительно реже. По статистике, которую ведут воспитатели детских садов, 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.



**Удачного вам  
летнего отдыха!**