

**«Нужно ли летом водить ребёнка в детский сад?»**

Принято считать, что дети дошкольного возраста — счастливый народ, поскольку их пребывание в детском саду сродни пребыванию в оздоровительном лагере, и в принципе им совершенно отдых не нужен. Возникает вопрос, а зачем же детям отдыхать, если в **детском** саду их целый день развлекают? Они там спят, едят, играют. Разве это само по себе не отдых? Но это не совсем так…

Дело в том, что это позиция взрослого человека, для которого отсутствие работы уже отдых, а если ещё покормят, да спать уложат. А вот психологи и врачи в один голос утверждают, что отдых дошкольникам нужен. Во-первых, ваш ребенок устает не меньше взрослых. Детей в группах обычно много, а значит и шума в ней достаточно. И получается, что ваш ребенок находится в постоянном шуме пять дней в неделю, 12 месяцев году. Так может, стоит иногда делать паузу? И предоставить ребёнку полноценный отдых от **детского сада**? 

Посещение **детского** сада для дошкольников самая настоящая работа. Для того чтобы прийти вовремя в детский сад – необходимо рано встать. Но ранний подъём совершенно не учитывает биоритмы **ребёнка**. Если деткам - *«жаворонкам»* рано вставать не тяжело, то ребятам - *«совам»* это 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, часть детей чувствуют себя комфортно, но другая часть детей откровенно страдают. 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.** И к окончанию учебного года дошкольники устают так же, как школьники и как взрослые работающие люди.

Отсюда вывод: отдых дошкольникам нужен не меньше, чем другим людям.

Как отдыхать?

Отдых *«у бабушки»*

Самый прекрасный отдых для детей дошкольного возраста — на природе, в деревне, на даче, за городом. В этом случае ребёнку не грозит акклиматизация и адаптация, и поэтому полноценный отдых начинается сразу.  Если в деревне живёт бабушка, то р**одители** 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 считают**, что лучший отдых для **ребёнка — на берегу моря**. Дошкольников нельзя отправить на море одних — маловаты, поэтому едут всей семьёй. Отдых получается короче *(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 возрастает. В результате вместо *«подзарядки»* иммунитета можно получить его полное выхолащивание.

**Летом** можно соединить ваш отпуск родителя и непосещение ребенка детского сада. Какими будут плюсы?

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

И сели вы дадите своему ребёнку возможность отдохнуть летом, то в следующем учебном году Ваш ребенок будет болеть значительно реже. По статистике 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.

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

Педагог-психолог Гилимович Н.Н.

С использованием интернет-ресурса: http://xn--14-6kchkfmc2a3b1g.xn--p1ai/nuzhno-li-letom-vodit-rebyonka-v-detskij-sad/