**Летний отдых дошкольника**

Считается, что дошкольники — счастливый народ, которым совершенно отдых не нужен. 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 пассивный

Сейчас время суровое. Не все родители могут позволить себе летний отдых. Если нет бабушек и родственников, которые могут принять у себя ребенка на лето, то малыш вынужден посещать детское дошкольное учреждение всё лето. При этом, отдых всё же есть и при этом варианте. В детском саду заканчиваются обязательные занятия и основное количество времени дети занимаются свободными играми под контролем воспитателей. Но режим дня не меняется и вставать малышам приходится рано.

## 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.

## Отдых за рубежом

Его качество целиком зависит от места отдыха. Но даже если предположить, что место идеальное, периода акклиматизации не избежать, друзей рядом мало, а если есть — новые — привыкать надо. Хорошо, если есть море, озеро или бассейн. А если родители выбрали городской отдых? Музеи, выставки и «дисней-парки» надоедают быстро и пользы здоровью не приносят.

Таким образом, лучший отдых для дошкольника — в экологически чистом месте, недалеко от основного места жительства, там, где он проводит лето каждый год. А всё остальное — амбиции родителей и некоторая медицинская неграмотность.