

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ КАНИКУЛЫ РЕБЕНКА?

1) Заранее обсудить планы на лето с ребёнком. Он уже достаточно взрослый для того, чтобы принимать участие в обсуждении собственных планов. Неприятно, когда родители все решили сами, а его только поставили в известность. Поговорите, поинтересуйтесь его желаниями, дайте ему на выбор несколько вариантов. Например, хочет ли он несколько недель провести в лагере или у бабушки? На какие секции он продолжит ходить летом? Исходя из этого, сделайте самый первый приблизительный план. Он может быть таким: в начале июня мы всей семьей отдыхаем на даче, в июле ты погостишь у бабушки, а в августе мы будем дома готовиться к школе.

2) Немного измените режим. Позвольте ребенку вставать без будильника или сдвинуть время подъема на 1-2 часа. При этом сохраните необходимые режимные моменты: гигиенические процедуры, совместный завтрак, домашние дела. О том, как привлекать ребёнка к обязанностям по дому, мы рассказывали тут. Постепенно возвращаться к школьному режиму нужно за 2-3 недели до 1 сентября.

3) Создайте план занятий для освежения знаний. Договоритесь, сколько времени в неделю ребенок проведет за повторением изученного, когда будет читать дополнительную литературу.

4) Чаще придумывайте познавательные мероприятия. Например, изучать историю можно не только по книгам, но и в музее. А вместо уроков музыки и изобразительного искусства можно посещать выставки и концерты живой музыки. А еще, летом работают кукольные театры, часто в них постановки по той художественной литературе, которую задают школьникам на лето.

Например, для совместного время проведения с ребенком можно организовать:

1) Выберите 1 день в неделю, когда вы вместе готовите ужин. Придумывайте интересные рецепты, пекуте сладости и хлеб своими руками, накрывайте на стол для всех членов семьи и вместе обсуждайте прошедшую неделю – чем она запомнилась, что хочется повторить. Максимальная причастность ребенка к приготовлению еды сделает такие вечерние посиделки запоминающимися и ценными. И навыки кулинарии в жизни еще точно пригодятся!

2) Разведите небольшой огород/цветник на балконе или в палисаднике. Весь процесс садоводства можно разделить поровну с ребёнком, он может и землю рыхлить, и сажать семена, и поливать их. Вырастить растение от семечек до плодов – настоящий эксперимент, а также полезный (и вкусный) житейский опыт.

3) Узнавайте город и окрестности. Каждые выходные выбирайте время для исследований, куда вы еще не ходили с ребёнком. Это могут быть парки и озера, зоопарки и заповедники, музеи и театры, достопримечательности и просто незнакомые места – хорошие детские площадки, уютные улочки. Можно просто зарядиться новыми впечатлениями на неспешной прогулке по незнакомым местам.

4) Отправьтесь на пикник на природу. Возьмите с собой продукты, удобный плед, спортивные игры вроде фрисби или бадминтона, дорожную настольную игру. Не забудьте про средство от насекомых, чтобы пикник не был испорчен укусами и надоедливым жужжанием.

5) Поезжайте на пляж, купайтесь, стройте замки и плотины из песка, играйте в пляжный волейбол. Игры на пляже и в воде отлично закаляют и заряжают энергией.

6) Посмотрите ночью на звезды через телескоп. Если в городе есть планетарий, можно понаблюдать за звездами там. Ребенка заинтересовала тема звезд? Здорово, тогда можно рассказать ему о созвездиях, найти их на звездном небе.

7) Сходите всей семьей на рыбалку. Если есть возможность, возьмите с собой мангал, котелок и овощи. Уха из свеж пойманной рыбы удивительно вкусная, а аппетит на природе разыгрывается сильнее в два раза.

8) Отведите ребёнка на конюшню. Можно записаться на занятия верховой езды, поучаствовать в заботе о лошадях в качестве волонтера или просто покормить их с руки морковкой и сахаром.

9) Посетите веревочный городок или скалодром, парк аттракционов или парковую зону, чтобы ребенок почувствовал себя смелым и ловким, а также выплеснул энергию. С этими же целями разрешите ребенку лазить по деревьям, ходить по поваленным деревьям, тренируя равновесие.

10) Если нет возможности совсем сократить экранное время, то можно позаботиться о том, чтобы дети смотрели познавательный контент. Придумайте ютуб - челленджер. Выпишите с ребёнком все темы, которые ему интересны, пронумеруйте. Челленджер заключается в том, чтобы каждый день кидать игральные кубики и смотреть по одному видео в день на ту тему, которая выпала сегодня.

11) Играйте с детьми в настольные игры. Они не только развлекают, но и развивают логическое мышление, воображение, математические навыки.

12) Выберите книги для совместного чтения. Какие-то можно читать по очереди, другие по ролям. После прочтения нужно уделить хотя бы 10 минут обсуждению.

13) Сочините смешную историю. Делать это можно так: один участник пишет несколько предложений и заворачивает лист так, чтобы осталось видно только последнюю фразу. На ее основе следующий участник продолжает историю и снова заворачивает лист. В результате получится забавная небылица, над которой можно посмеяться всей семьей.

14) Предложите детям нарисовать комиксы своими руками: придумать героев, небольшой героический сюжет. Чтобы было интереснее, распечатайте шаблоны для прямой речи и мыслей персонажей, как в настоящих комиксах. Добавьте спецэффекты: вопросительные и восклицательные знаки, звезды, надписи.

Одной из распространенных родительских ошибок является установка, что нельзя тратить время на безделье. Здесь стоит отметить, что отдых – это не безделье, это возможность перезапуститься, подготовиться к следующему шагу, а также зарядиться новыми эмоциями и воспоминаниями, провести качественное совместное время с семьей. Другими «вредными» родительскими убеждениями становятся мнения, что ребенок сам себя займет или ему для отдыха не нужно участие родителей. Займет, бесспорно, но в 90% случаев это будут компьютерные игры или гаджеты. Не упускайте удивительную возможность провести три летних месяца вместе с ребенком. Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку!

Нужно чётко понимать: от того, как ученик проведет каникулы, как он отдохнёт, зависит успешность его обучения в следующей четверти. Итак, базовые правила по организации отдыха школьника во время каникул:

1. Соблюдаем режим. Время подъема и «отбоя», часы приёма пищи, гигиенические процедуры: всё это должно соответствовать возрасту и потребностям школьника.

2. Следим за питанием. Постоянное употребление конфет, батончиков и прочих сладостей, газировки, еды из фаст-фуда не принесут здоровья ученику.

3. Занимаемся спортом. Пусть ребёнок не забывает о ежедневной утренней гимнастике, а игры на свежем морозном воздухе прибавят бодрости, укрепят и закалят его.

4. Расширяем кругозор. Предлагаем ученику интересные книги для чтения во время каникул, посещаем библиотеку.

Помним, что во время каникул самое главное — восстановиться после напряженной учёбы и подготовить организм к следующему учебному периоду. А варианты могут быть самые разные.

Если же ребёнку предстоит остаться на каникулах одному дома, то не забывайте о его безопасности: проведите инструктаж, чаще звоните ему.

Расскажите, чем он может заняться дома, когда вы на работе:

1. **Давайте задания.** Пусть прочтёт определённое количество страниц детской книги, а вечером перескажет. Пусть нарисует рисунок или подготовит стенгазету на заданную тему. А можно изготовить поделку, коллаж, аппликацию. Подскажите ребёнку идеи для интересных дел, и пусть он меньше просиживает у компьютера или перед телевизором.

2. **Давайте волю творчеству.** Предоставьте возможность для творчества детей. Обеспечьте девочек пальцами, нитками, схемами вышивок, красками, кистями и бумагой, а мальчиков — новым современным конструктором. Пусть занимаются, ведь новое всегда вызывает интерес.

Многим родителям легче усадить ребёнка перед компьютером или телевизором, чтобы он не ныл от безделья. Однако не многие знают, что младшим школьникам рекомендуется проводить время у компьютера не больше 20 минут, а ученикам постарше — не более 30 минут. Сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения, выработки плохой осанки, а слабая физическая активность приводит и к появлению всяческих болезней. Поэтому тщательно продумайте, чем мог бы заниматься ребёнок, находясь дома.