

## Лето 2021 Дни, наполненные



Лето – долгожданное время для школьников и беспокойный период для родителей.

Чем занять своего ребенка, чтобы он провел его с пользой, а не только у телевизора или компьютера? Как помочь ему сохранить приобретенные за учебный год знания к новому учебному году? Как сделать отдых приятным и полезным?

Давайте разберемся, как же можно организовать летний отдых ребенка, чтобы дети были довольны и родители спокойны.

Если вы по какой-либо причине не планируете отдых летом, нет возможности отправить сына или дочь в летний лагерь, к морю, на дачу или в деревню, остается один вариант – организовать каникулы в городе. Но и такой отдых может оставить приятные воспоминания, подарить новые ощущения, научить полезным навыкам. Летние каникулы – прекрасная возможность дать своим детям то, что вы давно собирались, но все откладывали.

Итак, **Топ-5 рекомендаций** от психологов.

## Лето 2021

### Дни, наполненные

#### 1. Лето и скачок в развитии ребенка.

Именно в этот период его организм нуждается в поддержке, поэтому ребенку должен быть обеспечен отдых! Активный, творческий, интересный самим детям! Но и о режиме забывать не стоит. Важно обратить внимание на рацион питания: белки, жиры, углеводы, витамины, свежие овощи и фрукты, обильное питье. Хорошей традицией может стать организация совместных завтраков, если по какой-либо причине в учебный период, этого не было. Сон ребенка до 10 лет должен составлять не менее 10-11 часов в сутки, только с 10 лет этот лимит можно понизить до 9-10 часов. Желательно, чтобы время



отхода ребенка ко сну во время летних каникул не отличалось от времени в школьный период жизни. Однако сделать это, конечно, бывает трудно. Поэтому за 2-3 недели до начала нового учебного года постепенно сдвигайте это время на 10-15 минут в день в сторону нужного результата.

#### 2. Лето и спорт.

Для ребенка активность – это признак и средство развития и роста, то есть естественная потребность организма. Бег, плавание, бадминтон, велопогулки не только удовлетворяют такую потребность, но и тренируют волевые качества, развивают выносливость, укрепляют мускулатуру. Единственное, что надо учесть, так это физиологические особенности растущего организма, а также состояние и качество спортивного инвентаря.

#### 3. Лето и обучение игрового формата.

Лето – это отдых и приключения, поэтому не стоит перегружать ребенка и заставлять его ежедневно заниматься уроками. Вряд ли вы, находясь в отпуске, испытываете сильную тягу поработать на конвейере или в офисе перед монитором. Так и у детей: учебный год закончился, у каждого из них свой результат, который он/она получили по итогам своей учебной деятельности – теперь они на каникулах, а это совсем другая деятельность. И теперь главной задачей является набраться сил и энергии перед новым учебным годом, новыми испытаниями. Если на улице светит солнце, во дворе кричат сверстники, мама красит ногти или готовит, а папа смотрит телевизор, какво ребенку сидеть и выполнять, успевшие надоесть, скучные задания. Дайте ребенку возможность соскучиться по книжкам и тетрадкам. Спустя пару недель можно устроить посещение книжного магазина: пусть он/она сами выберут свою книгу, которая будет им интересна, яркие тетради или блокноты, ручки и карандаши. Можно дополнить этот комплект развивающими тетрадями, где будут нужные упражнения по возрасту и интересам ваших детей.

## Лето 2021

### Дни, наполненные



Отведите на чтение 30 минут в день. Будет честно, если сами взрослые найдут время, чтобы прочесть книгу, а затем можно поделиться впечатлениями от прочитанного за чашкой чая или на прогулке с мороженым.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией найдите время и поучаствуйте вместе со своими детьми в городских онлайн-мероприятиях.

#### 4. Лето и новые навыки.

Во время учебного процесса не всегда хватает времени на получение новых знаний, нового опыта. А между тем, от нового опыта идет рост, рост личностный. Вот лишь несколько примеров того, как, не затрачивая значительных материальных и финансовых ресурсов, занять своего непоседу.

**Уход за маленьким огородом**, если вы на даче, или за **комнатным растением**, если вы остались в городе (ребенок приучается быть ответственным, внимательным, аккуратным).

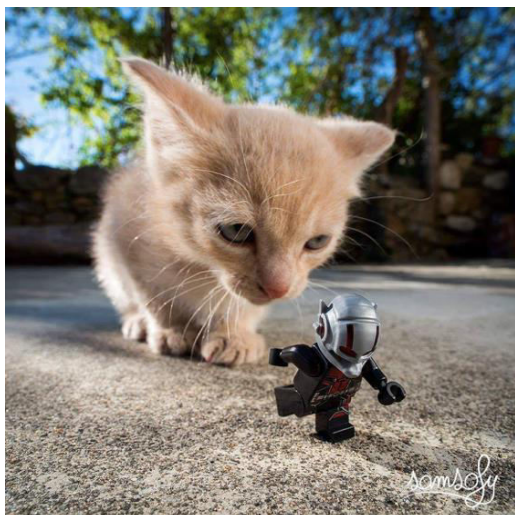


**Рисование карандашами, красками, мелками, пальцами** (развивает внимание, память, мелкую моторику, речевой аппарат, фантазию и воображение).



**Мозаика и пазлы** – вечная классика (развивает зрительно-моторную координацию, концентрацию внимания, когнитивные навыки, способствует улучшению коммуникативных навыков, в том случае, если пазлы собираются несколькими детьми или членами семьи).

## Лето 2021 Дни, наполненные



**Фотопрогулка** для игрушек. Места для интересных кадров можно найти даже недалеко от дома или на даче. Только представьте, песочница – это уже пляж, камни – горы, а трава – зеленый лес (в этом случае у ребенка развиваются творческие способности, а также он получает возможности исследовать функции своего «гаджета»).

### 5. Лето и безопасность.

Напомните своим детям о правилах безопасного поведения во время занятий спортом, на воде, в лесу. Научите адекватно осознавать свои действия в той или иной обстановке. Помогите им овладеть элементарными навыками поведения дома, в общественных местах. Дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации дома, на улице, поэтому развивайте у них самостоятельность и ответственность.



Помните, что формирование безопасного поведения связано с целым рядом запретов. И если запретов будет слишком много, ребенок не сможет выполнять их в полной мере, а, следовательно, будет их нарушать. Для того, чтобы прямые запреты стали реальными нормами и выполняли охранную функцию, их отбор должен быть тщательно продуман. Как вариант, правила лучше начинать со слов «можно».

***Следование простым рекомендациям поможет сделать лето не только безопасным для ребенка и спокойным для себя, но позволит провести летние дни с большим удовольствием!***

Подготовили педагоги-психологи  
ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №3 г. Иркутска»  
Гриднева Ксения Александровна  
Верхозина Василина Владимировна