* **Совет 1. Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться, будет ли необходимость определить его в городской школьный лагерь, если да, то поинтересуйтесь, где и как он будет организован. Конечно, здорово, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий, или отправить его в загородный лагерь. Однако большинство детей проводят каникулы (кроме летних) все-таки в городе. Если он будет оставаться дома без присмотра взрослых, обсудите вместе то, чем он будет занят, как лучше распланировать время. Думаю, что вряд ли вас обрадует многочасовое завороженное сидение сына или дочери перед телевизором или экраном компьютера. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией – серьезное испытание для детского организма. Напоминаем, что специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7-12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса. И, как это не покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции, так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки».**
* **Совет 2. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых после школьных занятий, которого так не достает большинству детей в учебное время. С поступлением ребенка в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50%. Мы зачастую недооцениваем значения прогулки для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в школу и обратно. Поэтому в каникулы у вашего ребенка не должно быть «двигательного голодания». Не забывайте мудрое высказывание французского врача XVIII века Тиссо: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений». Если у вас нет возможности организовать отдых за городом, постарайтесь, чтобы пребывание ребенка на воздухе было организовано как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.**
* **Совет 3. В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Если ребенок самостоятельно отправляется в музей, компьютерный клуб или просто к бабушке, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и безопаснее добраться до места. Если есть возможность, убедитесь, что он благополучно доехал. В зимнее время года немало тревог добавляют скользкие дороги, гололедица, а также столь любимые нашими детьми катания на санках, лыжах, коньках. Убедитесь, что все спортивное снаряжение исправно и в полном порядке. Не лишней, наверное, будет и проверка экипировки для этих зимних развлечений. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка.**
* **Совет 4. Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными. Наши исследования убеждают нас в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час-два, а иногда и более. Известно, что наиболее часто детские неврозы развиваются в результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос «Что целебнее всего на свете?» отвечали: «Сон». Чем моложе ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. Поэтому в каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна удовлетворяться полностью. Особенно это актуально в зимнее время, когда потребность в сне увеличивается по сравнению с летним временем.**
* **Совет 5. Каникулы – это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Традиционно среди новогодних подарков множество сладостей, и ребенок нередко напоминает этакого Карлсона, ежедневно уминающего конфеты, шоколад, печенье и пирожные, а теперь к этому перечню можно добавить раскрученные телерекламой «сникерсы», «твиксы». «Чистый, белый, но смертельный» - так говорят медики о сахаре. Однако «запретный плод» действительно сладок, и факт остается фактом: потребление сахара медленно, но верно ползет вверх. Чрезмерное увлечение сладостями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии диабета. Советуем уделить внимание питанию ребенка. Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов. Отдавая дань моде, мы нередко формируем у наших детей культ совсем не детских напитков: кока-кола, спрайт, фанта и др. Между тем еще 1000 лет назад известный врач древности Авиценна писал:**
* **« Что может быть полезней,**
* **Чем овощей бальзам и фруктов сок?**
* **Они целебны ото всех болезней,**
* **И жизни нашей удлиняют срок».**
* **Совет 6. Каникулы – это еще и возможность повнимательней отнестись к здоровью вашего малыша. В те дни, когда ребенок учится, не всегда просто выкроить время для визита к врачу. К сожалению, не редкость, когда родители уверены, что их ребенок здоров, тогда как на самом деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди тех детей, которых родители считали здоровыми, по мнению врачей, здоровыми были лишь 14%. Напоминаем и о том, что начало школьной жизни довольно часто сопровождается обострением у ребенка хронических заболеваний. Поэтому воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультировать ребенка у педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда или другого необходимого врача-специалиста. Нелишне будет провести часто болеющему ребенку курс физиотерапевтических процедур, заняться фитотерапией или освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.**
* **Совет 7. Каникулы – это самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев, театральных представлений. Однако во всем нужна мера. Не следует ежедневно водить ребенка на детские праздники, представления, карнавалы. Особенно велик соблазн у детей и родителей в зимние каникулы. Из самых лучших чувств некоторые мамы, папы, бабушки и дедушки устраивают своему ребенку новогодний «калейдоскоп»: ребенок буквально путешествует с одного представления на другое. Вместо отдыха он еще больше устает. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.**
* **Чтобы учёба была в радость!**
* **Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого**
* **Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильней и уверенней в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.**
* **Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи**
* **Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Все это как у взрослых, но — личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.**
* **Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе**
* **Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. В моей практике был такой случай. Девочка блестяще прошла вступительное тестирование, а на вопрос: «Хочешь ли ты учиться в школе?» уверенно ответила: «Нет!».**
* **Не старайтесь быть для ребенка учителем**
* **Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых. Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.**
* **Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.**
* **Научите ребенка правильно реагировать на неудачи**
* **Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные — проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самоценность игры, а не выигрыша.**
* **Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений**
* **«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.**
* **Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе**
* **Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.**
* **На прогулке вы зашли куда-то перекусить предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.**
* **Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни**
* **Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.) Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.**
* **Научите ребенка самостоятельно принимать решения**
* **Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде.**
* **Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.**
* **Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком**
* **Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.**
* **Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?**
* **Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.**
* **Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.**
* **Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность**
* **Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое... Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков. Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка. Учите ребенка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения.**
  + - * + **Памятка для родителей**
* **Как организовать работу дома со слабочитающими детьми:**
* **создайте дома спокойную, удобную для чтения обстановку;**
* **в течение дня выделите время для чтения, удобное ребенку;**
* **когда ребенок читает, находитесь поблизости (чтобы объяснить непонятное слово, вместе посмеяться над смешным моментом), но не сидите у него над душой (это создаст эффект принуждения);**
* **если ребенку сложно читать самостоятельно, то на первых порах читайте ребенку вслух заданный текст, затем он читает его самостоятельно, а вы поправляете его, либо сначала вы читаете фразу, затем эту же фразу читает ребенок;**
* **проявляйте интерес к тому, что читает ребенок;**
* **отмечайте каждый, даже незначительный, с вашей точки зрения, успех ребенка похвалой или поощрением (но ни в коем случае не денежным), тогда ребенок будет стараться порадовать вас своими успехами;**
* **не следует сравнивать достижения ребенка с успехами других детей (особенно его братьев и сестер) — постоянное невыгодное сравнение снижает самооценку ребенка, закрепляет у него неприязнь к более успешным детям. Совет всех психологов одинаков: «Коррекционные меры не должны откладываться до тех пор, пока не начали разрушаться самооценка и позитивная мотивация ребенка!»**
* **Ребенок должен знать, что ваша к нему любовь не зависит от его техники чтения или успехов в учебе. Интересуйтесь его делами, не отмахивайтесь от его проблем. Обо всех личностных и эмоциональных особенностях вашего ребенка обязательно предупредите учителя. И главное, ничего не пускайте на самотек — нерешенные детские проблемы имеют обыкновение только усложняться с годами, а не исчезают сами собой, как думают некоторые родители.**
* **8 источников хорошего настроения**
* **В австралийской печати были опубликованы советы для хорошего самочувствия, которые непременно пойдут вам на пользу и помогут изменить свой образ жизни.**
* **Хотя бы раз в день признавайтесь в любви тому или той, кого вы любите больше всего на свете.**
* **Два-три раза в неделю занимайтесь физическими упражнениями. Но упражнения эти должны быть не в тягость, а в радость вам.**
* **Полдня в неделю уделяйте только себе и своим интересам. Проводите время так, как вам заблагорассудится. Эти полдня – ваши и только ваши.**
* **Пейте побольше воды – не менее 600 мл в день. Вода - это наилучший источник функционирования почек.**
* **Съедайте по одному яблоку в день. Яблоки очень богаты витаминами. К тому же от них не толстеешь.**
* **Если у вас есть телефон, то необходимо, чтобы его можно было отключить в любой момент. Телефон не должен управлять вашей жизнью.**
* **Ведите дневник. Он поможет вам правильнее спланировать вашу жизнь, а следовательно, избежать многих незапланированных случайностей. И, естественно, меньше нервничать.**
* **Если вы чем-то подавлены, расстроены или сердиты на кого-то, то займитесь делом, требующем физических усилий. Например, вымойте пол в квартире. Или ещё проще - отправляйтесь в лес или куда-нибудь за город. Во время пути лучше напевать песенку. И ваше плохое настроение как рукой снимет.**