**Как провести каникулы с пользой?**

Вот и подходит к концу самый первый учебный год первоклассников и наступает счастливая для всех школьников пора – каникулы. Но для родителей 3 месяца лета – период дополнительных хлопот: как организовать каникулярное время так, чтобы дети набрались сил, выспались, отдохнули, но к 1 сентября не растеряли весь багаж накопленных за учебный год знаний?

Первое, о чем необходимо задуматься – это особенности режима дня на время каникул. Здесь у каждого три варианта на выбор.

Первый – сохранять тот же режим, к которому ребёнок привык на протяжении учебного года. Такой режим подойдёт тем детям, которые в целом хорошо переносят ранний подъём, а также тем, кто долго адаптируется к любым изменениям.

Второй вариант - сохранить в целом распорядок дня, но сместить время подъёма (и, соответственно, при необходимости, время отхода ко сну) на 1-2 часа. Этот вариант удобен для ребят, которые сильно переутомились за учебный год или испытывают трудности с ранним подъёмом.

Третий вариант – самый рискованный, но и самый соблазнительный – вообще отказаться от жёсткого режима, планируя время подъёма и отхода ко сну, исходя из планов на день. Этот вариант можно себе позволить только в случае, если нервная система ребёнка способна адаптироваться к такому «плавающему» режиму.

Большинству младших школьников в силу особенностей психоэмоционального развития специалисты рекомендуют придерживаться относительно стабильного режима. В случае, если вы принимаете решение об изменении режима (его смещении относительно школьного режима или о переходе на «плавающий» режим), то вам необходимо учесть, что за 10-14 дней до начала учебного года нужно будет плавно вернуть ребёнка в обычный режим, установленный в течение учебного года.

Во время каникул не стоит забывать о том, что наиболее полный отдых организм получает во время сна. Во сне мозг перестает реагировать на многочисленные раздражители, которые возбуждают его во время бодрствования, он отдыхает. Восстанавливается необходимое равновесие важнейших жизненных процессов, исчезает излишнее возбуждение нервных клеток, замедляется сердцебиение, становится реже дыхание, расслабляются мышцы, медленнее идут обменные процессы, непрерывно совершающиеся в организме. Тело и органы получают необходимый покой, восстанавливают свои силы. Если сон недостаточен и нерегулярен, нарушается в первую очередь равновесие нервных процессов. Человек делается очень возбудимым, нервным, раздражительным, ему трудно сосредоточиться, трудно работать. Что касается школьников, то многие из них недосыпают совсем не потому, что времени на сон у них недостаточно, а потому, что они его неправильно используют. Иногда поздно засиживаются у телевизора, подолгу вечерами читают, а то и просто за разговорами и играми с товарищами теряют представление о времени, а потом сидят допоздна за приготовлением уроков. И если в учебные дни каким-то оправданием для тех, кто не досыпает, является большая учебная нагрузка, то в каникулы у них есть возможность ложиться вовремя и спать положенные часы. Чем младше дети, тем больше они должны спать. Чем моложе нервная система, тем больше времени ей требуется на восстановление работоспособности нервных клеток. Школьники младших классов должны спать около 12 часов в сутки: 10,5–11 часов ночью и 1–1,5 часа днем. Недаром послеобеденный отдых входит в режим оздоровительных и спортивных лагерей, санаториев и домов отдыха. Хорошо час-полтора поспать днем после велосипедной поездки или пешеходной прогулки. Если спать днем привычки нет, то можно просто полежать, расслабив мышцы. Дневной отдых снимает усталость после утренних нагрузок и позволяет полноценно использовать вторую половину дня для других занятий.

Вторая проблема – чем занять ребёнка в каникулы.

Во-первых – это, конечно, разнообразные культпоходы, на которые не хватило времени в течение учебного года, или которые доступны сезонно: музеи, парки, аттракционы, выставки, фестивали, театральные и кинопремьеры, концерты. Только постарайтесь адекватно оценить – будет ли это для ребёнка действительно отдыхом, способом с пользой и интересом провести время.

Во-вторых, постарайтесь максимум времени в хорошую погоду проводить на открытом воздухе. Как раз будет отличный повод овладеть навыками подвижных и спортивных игр, устроить весёлые соревнования, пикник, организовать подвижные игры на свежем воздухе. К сожалению, многие младшие школьники даже представления не имеют о весёлых играх, которыми был заполнен досуг их родителей в ту пору, когда не то что компьютер, но и телевизор был не в каждом доме.

И, наконец, третья, самая дискуссионная часть организации каникулярного времени. Как организовать занятия ребёнка так, чтобы он отдохнул, но при этом не позабыл все, что было выучено за год? Для начала вам необходимо принять стратегическое решение: будете ли вы вообще выделять специальное время для учебных занятий на каникулах или нет.

Если вы - сторонник организации занятий по повторению в специально отведенное время или ребёнку трудно дался учебный год, и вы не уверены в прочности и качестве его знаний, то необходимо продумать, когда и как будут организованы занятия по повторению изученного в школе материала. В интересной, доступной форме хотя бы 2 - 3 раза в неделю давайте задания на повторение, закрепление учебного материала, пройденного в 1 классе. Хорошими помощниками могут стать сборники заданий на лето, которые можно приобрести в книжных магазинах. Выбирайте задания, соответствующие программе, по которой учится ребёнок, и его возрасту. Постарайтесь дозировать занятия, чтобы они не вызывали отвращения. В каникулярный период лучше, если продолжительность занятия не превысит 30 минут. За это время можно успеть выполнить по одному небольшому заданию по русскому и математике, а можно более углублённо проработать одну тему по какому-либо учебному предмету. Если ребёнок испытывает серьёзные затруднения в выполнении заданий, обратитесь к учебникам за прошедший учебный год, окажите посильную помощь в освоении и закреплении сложного материала.

При желании повторение элементов учебного материала можно удачно «вписать» в повседневную реальность:

- просите ребёнка составить список покупок или записать планы на день (это актуализация графических навыков, проще говоря, «чтобы буквы не забыл»);

- для графических навыков очень важно развитие пальчиков и кистей рук в целом, самым ненавязчивым способом развития мелкой моторики является лепка, позаботьтесь о том, чтобы летом у детей всегда под рукой был пластилин, который при желании можно заменить соленым тестом, совместное творчество подарит вам и вашему ребенку много положительных эмоций;

- предлагайте читать или разгадывать кроссворды во время поездок или загорая на пляже;

- привлекайте ребёнка к выполнению простых расчётов: длительности прогулки, количества сдачи при покупке и т.п.;

 - введите ежедневный ритуал совместного чтения с ребенком - абзац вы, абзац он, таким образом вы поможете вашему ребенку закрепить навыки чтения и проследите за безошибочным чтением, а так же это возможность побыть с ребенком за общим занятием, что укрепит ваши взаимоотношения, обязательно поделитесь чувствами и впечатлением друг с другом о прочитанном;

- напишите для ребенка несколько слов с "глупыми" ошибками (из тех, которые ему известны по курсу первого класса - пусть он проверит и исправит (обычно это задание дети выполняют с удовольствием, кто не любит указать взрослым на их ошибки?);

- запаситесь настольными играми, которые требуют применения учебных навыков (чтения, счета, логики, знаний об окружающем мире), это могут быть лото, электровикторины, и любые другие варианты, которые принесут радость и удовольствие всем участникам игры.

- предложите ребенку во время каникул вести дневник, в который он будет записывать свои чувства, эмоции, делиться впечатлениями о прожитом дне, что будет способствовать и развитию памяти, речи, внимания, а что самое важное, поможет ребенку научиться понимать себя, свои чувства, переживания, ведь именно в 8 лет у ребенка формируется своя внутренняя жизнь, которую он не показывает внешнему миру.

Помимо полезных для здоровья и ума занятий школьник любого возраста не должен уходить в отпуск летом по отношению к домашним обязанностям. Каникулы самое подходящее время найти бытовые задания для ребенка, которые будут ему по силам, и останутся за ним и в течении следующего учебного года.

Конечно, проблема организации проведения летних каникул с пользой и для ума, и для здоровья – решаема. Главное, позаботится обо всем заранее, вовремя. И подойти к решению этой задачи творчески и с учетом возраста и склонностей ребенка, не забывая о том, что никогда период отдыха от посещения школы не должен превращаться в период лени и абсолютной беззаботности.

Помните: не нравится делать то, что получается плохо. Скучно делать то, для чего приходится прилагать много усилий и непонятна цель труда. Не забывайте поощрять и одобрять ребёнка, хвалить и поддерживать.

Не напрягайте ребенка без меры, у него КАНИКУЛЫ. Вы ведь в отпуске к работе не готовитесь? Лучшая подготовка ко второму классу - полноценный отдых.

Пусть каникулы станут счастливой порой закрепления достигнутого и впитывания солнечного света, аккумуляции радости и позитива для успешного старта нового учебного года!