Рекомендации на лето. <http://mirsovetov.ru/>

# Закончился учебный год, наступила долгожданная летняя пора: можно спать сколько хочется, никаких домашних заданий, никакой школы – свобода, одним словом!  Но у родителей встаёт теперь вопрос, чем же занять чадо, чтобы оно не сошло с ума от безделья и избытка энергии на летних каникулах, чтобы не свело с ума ближайших родственников и время прошло с пользой. Конечно, лагеря отдыха, детские клубы и пр., поездка в деревню к бабушке и дедушке, отпуск с родителями – отличные идеи. Но, как правило, свободное время всё-таки остаётся и его нужно чем-то заполнить. Предлагаю читателям Mир Совeтов несколько идей, как провести с пользой детские каникулы и не оставить времени на скуку и безделье, – для родителей, или для тех, кто будет находиться с ребёнком во время каникул дома.

**Режим дня**

Первое, о чём хотелось бы сказать, – очень важен режим дня и его планирование. Т.е. чтобы весь день у вас с ребёнком строился по чёткому плану. Предсказуемость и постоянство дают ребёнку чувство уверенности и спокойствия, он знает, чем займётся в тот или другой отрезок времени.  
Не обязательно вставать по будильнику и так же рано, как в школу, но желательно, чтоб это было одно и то же время и не слишком поздно. Важно приучить ребёнка делать [**утреннюю зарядку**](http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/morning-exercises.html), делать её вместе с ним. В этом есть безусловная польза и плюсы как для ребёнка, так и для вас. Увеличивайте постепенно нагрузку, чтоб зарядка была не просто развлечением, а также физически развивала ребёнка и давала выход энергии.

**Обучающие и развивающие занятия**

Летние каникулы длятся целых три месяца и это прекрасная возможность научить вашего ребёнка чему-то новому – каким-то знаниям и навыкам.  
Из самых элементарных и при этом весьма важных занятий – это приучение к помощи по дому. Есть масса дел, которые ваш подросший ребёнок в состоянии выполнять. Во время учебного года ему некогда этим заниматься и вам не хочется его переутомлять, отвлекать от учебного процесса и т.д. А лето – удобное время для этого. Помощь по дому важна и в качестве реальной помощи родителям, и как развитие чувства ответственности, собственной значимости, а также, конечно, как подготовка к взрослой жизни и [**самостоятельности**](http://mirsovetov.ru/a/housing/family/independence-kids.html).  
Вы можете научить ребёнка самостоятельно готовить какие-то простые блюда, разогревать пищу,[**сервировать стол**](http://mirsovetov.ru/a/miscellaneous/holidays/lay-the-table.html), мыть посуду или управляться с [**посудомоечной машиной**](http://mirsovetov.ru/a/domestic-appliances/others/choose-dishwasher.html); загружать и включать стиральную машину, развешивать бельё, утюжить его, раскладывать по местам; подмести и помыть полы; ухаживать за цветами; что-то несложное починить и много чего другого.  
Кроме этого, можно научить рукоделию – вязать или шить, вышивать; или ловить рыбу, например, а также прочие умения, полезные как для девочек, так и для мальчиков.  
Возможно, дошкольника вы хотели бы [**научить читать**](http://mirsovetov.ru/a/housing/family/interest-reading.html) или писать, считать перед школой. Может быть, вы планируете обучать ребёнка [**иностранному языку**](http://mirsovetov.ru/a/miscellaneous/useful-know/foreign-language.html) и лето – очень благоприятное время для подобных занятий.   
Кроме того, было бы неплохо приобрести рабочие тетради с заданиями на те темы, которые изучались в школе весь учебный год, можно и более продвинутые, углублённые, и заниматься понемногу с ребёнком (не заставляя), дабы не совсем опустошалась голова за время каникул и всё выученное за год не улетучилось. Хорошо, если удастся продвинуться вперёд, но не обязательно.  
Замечательная идея – научить ребёнка всяким спортивным умениям и навыкам. Лето – самое подходящее время для этого. Можно [**научить плавать**](http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/teach-swim.html) или кататься на велосипеде (роликах, скейтборде и т.д.), разнообразным играм с мячом – футболу, волейболу, баскетболу и т.д.  
Не стоит забывать о книгах. Рекомендую читателям МирCоветов заранее продумать, с какими книгами вы бы хотели познакомить вашего сына или дочь, для каких, по вашему мнению, пришло уже время, какие подходят возрасту и были бы очень полезны, интересны. Составьте заранее список, запаситесь книгами, рассчитайте время – как и сколько вы сможете отводить чтению. Если ребёнок самостоятельно ещё не читает много или читает с трудом, то составьте отдельно список для самостоятельного чтения ребёнком и список литературы, которую будете читать ему вы. Пусть среди дня будет время, когда ваш подопечный будет читать самостоятельно, и отдельно время, когда читаете ему вы (неплохо было бы, если бы вы читали ему на ночь).  
Говоря о чтении, стоит упомянуть ещё о развитии двуязычных детей или детей, активно изучающих иностранный язык. Обычно на одном из языков ребёнку читать сложнее и он делает это менее охотно, но вам бы хотелось, чтоб язык он слышал и впитывал – тогда включите в программу чтения взрослыми для детей книги на более трудном для ребёнка языке.   
Отдельно хочется сказать о таком увлекательном занятии, которое с развитием цифровой техники стало доступным совсем маленьким детям, как фотографирование. Научить даже младшего школьника снимать самой простенькой «мыльницей» очень просто. Его наверняка увлечёт это занятие. Пусть снимает всё, что вокруг него, всё, что интересно.   
Вы сможете совместно потом отбирать наиболее удачные кадры, напечатать их и [**создать фотоальбом**](http://mirsovetov.ru/a/housing/make-myself/create-design-photoalbum.html)«Как я провёл лето». Останется память, а также ваш подопечный приобретёт немаловажные навыки, которые всегда пригодятся ему.

Прошлым летом мой тогда семилетний сын получил в своё распоряжение простенький цифровой фотоаппарат, которым мы, его родители, уже не пользуемся. Мы научили его снимать, каким-то базисным понятиям фотографирования, многое он усвоил из практики, начал снимать всё, что его окружает. Для него было всё ново – фотографировать свою руку или младшего брата, или вид из окна, или листочки на дереве, или снять свой «репортаж» о поездке куда-нибудь. Можно сказать, что снимал всё подряд, потом начал выбирать – что ему снимать интересно. Когда кадры стали вполне пригодными для просмотра, мы с ним вместе сели и пересмотрели все, отобрали те, которые стоят внимания, вполне приличного качества и несут в себе интересную для него информацию. После этого напечатали фотографии и сделали небольшой альбом. Придя в школу в сентябре, он мог поделиться впечатлениями со своими товарищами, подкрепляя это собственными иллюстрациями. Весь год он с удовольствием и интересом возвращался к кадрам прошедшего лета, также что-то снимал в течение года и с нетерпением ждёт, когда сможет приступить к созданию альбома «Как я провёл лето», теперь уже нынешнего года.

**Занятия и развлечения дома**

Итак, вы довольно много времени будете находиться дома и вам нужно запланировать для ребёнка как можно больше занятий – разнообразных, интересных, не только развивающих, но и развлекающих.  
Среди таких занятий, конечно, стоит упомянуть в первую очередь рисование, лепку, раскрашивание, аппликации, различные поделки, оригами и подобное.   
Очень увлекательное занятие – складывание картины из множества деталей паззла, т.е. работа не на один день.  
Хороши ролевые игры – в учителя/воспитателя, в дом мод, в продавца-покупателя, врача-пациента, киноактёров и т.д., насколько позволит фантазия ваша или вашего ребёнка. Обычно детям такие игры очень нравятся. А вам дадут пищу для размышлений о характере ребёнка, его устремлениях, предпочтениях и даже возможных психологических проблемах.  
Конечно, никак не обойтись без обычных игр в машинки, куклы – кому что по душе. Не стоит исключать также просмотр мультфильмов, детских кинофильмов и компьютерные игры. Это тоже часть каникул и отдыха наших детей. Просто не нужно злоупотреблять подобными занятиями, лучше ограничивать их и желательно планировать заранее.  
Как ещё один вариант занятий для тех, кто готов к подобному шагу, и к тому же ребёнок давно просит – завести домашнего питомца и приучать его хозяина самостоятельно заботиться, играть, присматривать за новым членом семейства.

**Развлечения вне дома**

Лето – замечательное время для прогулок на свежем воздухе, и это, конечно, нужно использовать.  
Запланируйте себе ежедневные прогулки на близлежащей площадке или в парке. Немаловажна компания сверстников для вашего ребёнка. По возможности договоритесь заранее с кем-то из знакомых и симпатизирующих ребёнку детей (с родителями), чтобы для прогулок и игр на воздухе была компания. Кроме того, с этими же детьми можно договориться о взаимных визитах – приглашать их в гости к себе и ходить в гости к ним.  
Очень хороши [**поездки с детьми**](http://mirsovetov.ru/a/housing/family/vacation-children.html) недалеко от дома: вы вроде бы никуда и не уезжали, но это своего рода приключения для ребёнка.  
Во-первых, постарайтесь обязательно выезжать за город на природу или хотя бы в какой-то парк не очень близко к дому. Ходите в походы, дети это обожают. Можно в короткие походы, а можно и с ночёвкой.   
Во-вторых, конечно, поездки на пляж – на речку или к морю, если, конечно, есть что-то подобное в округе. Можно также организовывать поездки выходного дня к морю, если оно не в вашем городе, но не очень-то далеко.   
Хороши и интересны поездки в соседний город – на электричке, например, или автобусе. Это возможность познакомиться с новым местом и достопримечательностями, не уезжая далеко от дома.  
Если есть возможность поехать на ферму, то это замечательная идея. Посещение фермы полезно для развития и очень нравится детям обычно.

Мои дети любят бывать в зоопарке и на фермах, особенно их привлекают живые уголки – там, где можно непосредственно пообщаться с животным (погладить, подержать, покормить и т. д.). Такое времяпрепровождение весьма полезно по многим аспектам и, разумеется, приводит в восторг детей. Это приучает любить животных, чуствовать их уязвимость, ближе знакомиться с их жизнью. Т. е. воспитательный эффект.  
Есть и другая положительная сторона у общения животными – так называемая, анималотерапия (лечение контактом с животными). Общение с животным всего снимает стрессы и служит источником умиротворённости, положительных эмоций, успокаивает. Такой контакт полезен для детей с проблемами общения, склонных к аутизму и др. Даже если у ваших детей нет подобных проблем, возможность повозиться с кроликами, черепахами, хомяками, собаками и др. неопасными для контакта животными пойдёт только на пользу вашему ребёнку. Особенно, если собственных домашних животных у вас нет и домика с хозяйством в деревне – тоже.

Кроме всего перечисленного, советую читателям МиpСoветов включить в досуг посещение различных аттракций и мероприятий внутри вашего города – музеи, зоопарки, праздники и фестивали, концерты, спектакли, кино, бассейны, игровые центры и многое другое.  
Ко всем мероприятиям вне дома можно привлечь также друзей вашего ребёнка. Т. е. организовать компанию ему. Так всегда интересней и веселей, кроме того, родители могут договариваться и по очереди возить детей на подобные мероприятия.  
Словом, детские каникулы не станут для вас и ребёнка «стихийным бедствием» и впустую потраченным временем, если вы всё продумаете, запланируете заранее. Когда день организован и продуман, он пройдёт легко, интересно и с пользой. И каникулы запомнятся захватывающими приключениями, интересными открытиями, а также обязательно принесут «бонусы» в виде новых умений и навыков.