

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Памятка для родителей
«Как организовать досуг детей»**

**Педагог дополнительного образования
Ионова Елена Васильевна**

Казань 2022

Некоторые взрослые считают, что школьник при появлении свободного времени обязан проводить его за учебниками. Особенно этим грешат родители, чей ребенок не особо хорошо учится. На самом деле психологи уверены, что в первые несколько дней каникул нагружать школьника занятиями не стоит. Даже троечник, так или иначе, прилагает усилия для учебы. Поэтому ему необходим полноценный отдых, который предполагает, что как минимум три дня надо полностью переключиться на любую приятную для ребенка деятельность. Затем можно приступать к заданиям, которые дали на каникулы. Обычно после полноценного отдыха с ними удастся справиться быстрее. Поэтому у ребенка еще остается много времени на то, чтобы вновь продолжить отдыхать.

Отдых – это время, проведенное с пользой. И для того, чтобы его правильно организовать, нужно придерживаться некоторых правил:

1. Соблюдайте режим дня. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.
2. Соблюдайте питьевой режим. Проветривайте помещение, тщательно мойте руки после посещения улицы. Во время прогулок и посещения общественных мест соблюдайте профилактический режим.
3. Распланируйте свободное время совместно с ребенком. Возможно это будет план на неделю или только на следующий день. При планировании учитывайте желания ребенка, но помните, что потакать всем его желаниям не стоит.
4. Чередуйте различные виды деятельности; разнообразные формы вовлечения ребенка в досуг. Поддерживайте умственную и физическую активность. Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.
5. Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.
6. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы.

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что вы не можете найти себе «место».

Итак, план составлен, рекомендации учтены, а дальше?

К числу полезных занятий, которым не помешает уделять хотя бы час в день, стоит отнести:

- *Уборка в комнате.* Даже если у ребенка хорошо с дисциплиной, все равно найдутся дела, которые заслуживают внимания. К примеру, можно привести в порядок и сложить стопками тетради и книги, выбросить ненужные вещи, почистить компьютер от пыли и т. д.;
- *Помощь родителям.* Дочь сможет найти занятие на кухне, помогая маме готовить обед и заодно обучаясь кулинарному мастерству. Сын поможет отцу в гараже, попутно узнавая больше об устройстве автомобиля;
- *Обретение полезной привычки.* Наверняка многие постоянно обещают себе, что начнут, регулярно делать зарядку. Каникулы как раз предрасполагают к выработке любой полезной привычки, так как остается больше времени, незанятого учебной работой.

В дни каникул желательно менять обстановку. Отдых станет полноценным тогда, когда школьник окажется вне привычных домашних стен. Получить новые впечатления лучше всего от совместного отдыха на природе. Это может быть семейная прогулка в парке, экскурсия по городским достопримечательностям, когда порой даже сами родители открывают для себя неизведанные уголки родного города или семейная поездка за город.

Совместный просмотр фильмов или мультфильмов тоже способствует сближению семьи, помогает лучше понять внутренний мир ребенка, узнать реакцию на поступки других людей и проанализировать его действия.

Помните, что насильно навязать ребенку нелюбимое ему хобби вряд ли получится.

Поэтому, прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности!