**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**НА ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.**

Как и для чего использовать драгоценное время осенних каникул? Как совместить, казалось бы, несовместимое: дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой – ведь через неделю снова в школу?

Осень – самое депрессивное время года, вот почему необходимо делать так, чтобы в жизни было больше радостей. В том числе – во время школьных каникул. Важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха – школьные каникулы, в том числе и осенние, предназначены именно для этого. Чтобы отдохнуть и переключиться, попробуйте сделать то, что всегда хотелось, но руки не доходили. Приглядитесь к ребенку, поговорите с ним и выясните, что бы он поставил на первое место – ведь это же его каникулы! Хорошо если программа отдыха будет разнообразной: в дни каникул освобождается время и можно все успеть – погулять, почитать, позаниматься спортом…

1. **Воздержаться от перемены климатического пояса!**

Многие семьи предпочитают уезжать из страны, но тут важно воздержаться от перемены климатического пояса: не планировать осенью и зимой путешествия в теплые страны. Особенно в случае с младшими школьниками и подростками. Причина проста: на адаптацию к климату организму требуется две недели, а так как этого времени нет, ребенок получает двойной удар по иммунитету. С другой стороны, чтобы хорошо отдохнуть в каникулы, вовсе не обязательно куда-то уезжать. Можно вообразить себя туристом в собственном городе и вести себя так, как будто вы приехали в гости: воодушевленно гулять, осматривать достопримечательности, ходить по музеям и выставкам, обедать в кафе, не вести домашнее хозяйство. Только не переусердствуйте с культурной программой. Если ребенку не хочется только (или столько) достопримечательностей, важно придумать что-нибудь другое: совместное времяпрепровождение должно доставлять удовольствие всем участникам. Ролики – значит, ролики.

1. **Баланс и разумный подход**

В дни каникул вообще важен баланс и разумный подход. Нельзя срываться с катушек: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь. Но и вставать как в школу, в семь утра, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла. Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, но можно помочь им (без фанатизма) прийти к финишу в нормальном состоянии, чтобы им было легче встать в следующий понедельник и отправиться в школу.

1. **Неделя свободы**

По тем же причинам не стоит прекращать посещать секции и кружки, а также постепенно делать заданные уроки, не оставляя их на последний день или вечер. Неделя свободы и ничегонеделания может помешать детям вернуться к нагрузкам, и родителям стоит позаботиться о том, чтоб не создать ребенку дополнительный стресс.

1. **Поменьше телевизора и компьютера**

Просмотр телепередач – совершенно пассивный способ получения удовольствия: ребенку показывают картинку, его развлекают. Он не тренирует при этом ни воображение, ни творческое мышление, ни креативность. Одного-двух (мульт)фильмов в день вполне достаточно. Что касается компьютера, ему тоже не стоит посвящать весь день, несмотря на то что игры, в отличие от телевизионных программ, тренируют тонкую моторику, воображение и креативность. У них другая сложность: играющий ребенок попадает в совсем другой мир, погружается в него с головой, и вынырнуть оттуда ему бывает довольно сложно. Как правило, к экранам прилипают те дети, родители которых не свободны в каникулы.

1. **Побольше живого общения и свежего воздуха**

Свежий воздух - ваш главный союзник, и дождь совсем не помеха, ведь есть плащи, резиновые сапоги и зонтики. Гуляйте в любую погоду, каждый день постепенно увеличивая продолжительность прогулки. А чтобы не было скучно, собирайте листья, шишки и желуди для поделок, катайтесь наперегонки на велосипедах и самокатах или нарисуйте для ребенка карту, ориентируясь по которой, он сможет отыскать в парке предварительно спрятанный клад. Ежедневные прогулки и физическая активность на свежем воздухе активизируют сопротивляемость организма перед вирусами.

Педагог-психолог Бровкова Е.К