**Как организовать летний отдых детей в городе**



Нет возможности отправить ребенка на каникулы в лагерь, к морю или в деревню к бабушке? Не расстраивайтесь! Лето в городе может быть не менее веселым, интересным и запоминающимся. Рассказываем, как организовать детский досуг.

**Детский досуг и режим дня**

Если ребенок остается на все лето дома, прежде всего, продумайте вместе с ним распорядок дня, которому он будет следовать. Не требуйте от чада придерживаться такого же строгого режима, как в течение учебного года. Ничего страшного, если он будет ложиться спать и вставать немного позже обычного, но желательно в одно и то же время. К школьному распорядку дня постепенно возвращайтесь со второй половины августа, чтобы ребенку было легче адаптироваться к началу занятий. Летом у школьника появляется много свободного времени, которое нужно помочь ему разумно организовать. Если отпрыск будет до вечера бесцельно слоняться по дому или проводить полдня у телевизора или за компьютером, вряд ли это пойдет ему на пользу. Но и совсем лишать ребенка бесполезного на ваш взгляд досуга не нужно, ведь летние каникулы тем и хороши, что дают возможность расслабиться и позаниматься тем, что нравится. Тем более что и просмотр телепередач, и компьютерные игры могут стать интересным и полезным времяпрепровождением, если это с умом организовать. Постарайтесь составить режим дня таким образом, чтобы в нем нашлось время и для прогулок, и для компьютера с телевизором, и для уроков. Да, да, про чтение с арифметикой нужно помнить и на каникулах!

**Лето в городе: просмотр телепередач**

Полностью оградить ребенка на каникулах от мультимедийных устройств практически невозможно, да и не нужно. Они неотъемлемая часть жизни современного человека. Лучше не запрещать, а контролировать телесмотрение, чтобы извлекать пользу из этого процесса. Телевещатели сегодня создают много полезного детского контента. Для маленьких зрителей есть специализированные телеканалы, нон-стоп транслирующие мультфильмы, фильмы, развивающие программы. Здесь важно учитывать возрастные потребности ребенка. В 7-8 лет ему будут интересны кукольные, цирковые представления, мультфильмы с героями-животными, с 9 до 11 лет — фантастика, передачи об устройстве мира и живой природе, с 12 лет — мультфильмы с героями-людьми и детские художественные фильмы.

Проблемой может стать то, что, оставаясь дома без родительского присмотра, дети охотно поглощают не только адресованную им информацию. Чтобы оградить от этого сына или дочь, хорошо бы приобрести специальный детский пульт, где каждая кнопка программируется на определенный канал. Таким образом, пульт легко подстроить под предпочтения юного зрителя, добавляя туда телеканалы о животных, природе, науке и др. Ребенок будет чувствовать себя самостоятельным и взрослым, выбирая каналы по своему усмотрению, а родители будут спокойны, зная, что уберегли свое чадо от нежелательной информации.

***Нахождение ребенка у голубого экрана должно быть дозированным в соответствии с возрастом.*** С 7 до 10 лет им стоит проводить не более ***1-1,5 часа в день***. Ребятишки постарше могут проводить у телевизора больше времени — ***3-4 часа***. Смотреть передачи желательно в первой половине дня. Если делать это вечером, нервная система ребенка перевозбуждается, как результат бессонница, тревожные сновидения. Лучше обсудите с отпрыском перед сном мультики и фильмы, которые он увидел днем. Это повышает развивающий эффект телесмотрения.

**Лето в городе: компьютерные игры**

Разного рода «бродилки» и «стрелялки» также не должны быть на каникулах в «стоп-листе». Психологи утверждают, что виртуальные игры, кроме того что приносят современным детям большое удовольствие, обладают и некоторым терапевтическим эффектом. Помогают, например, избавиться от накопившихся негативных эмоций, способствуют развитию творческого мышления, памяти и сообразительности. Но и здесь нужно знать меру.

***Не позволяйте школьнику проводить за компьютером больше часа в день.*** Сеанс при этом желательно разделить на части. Детишкам 6-7 лет можно без перерыва сидеть за монитором не дольше ***10 минут***, 8-11 лет — ***15 минут***, 12–13 лет — ***20 минут***, подросткам старше 14 лет — ***25–30 минут***. Затем необходим десятиминутный перерыв, во время которого хорошо бы сделать гимнастику для глаз. Проследите также, чтобы было правильное освещение, и не пожалейте денег на качественный монитор. При соблюдении этих несложных правил можно быть совершенно спокойными за психику и здоровье ребенка.

**Лето в городе: прогулки**

Постарайтесь организовать день таким образом, чтобы ребенок достаточное количество времени проводил на свежем воздухе, ***не менее 3 часов***. Гулять школьник должен в любую погоду. Пользу прогулок для детского организма сложно переоценить. Игры на свежем воздухе повышают иммунитет, укрепляют нервную систему, стимулируют обмен веществ. К тому же на солнце активно вырабатывается витамин D, необходимый для нормального роста. Кроме всего прочего, детишки, которые большую часть летних каникул проводят за пределами квартиры, быстрее адаптируются к началу учебы.

Пребывание на свежем воздухе принесет ребенку максимум пользы, если он будет гулять в парке, сквере, подальше от пыльных загазованных магистралей и промышленных предприятий.

**Лето в городе: занятия**

Чтение, правописание, математика, иностранные языки тоже должны быть в летнем расписании. Регулярные занятия позволят школьнику сохранить приобретенные знания и способность учиться, что тоже очень важно. За долгие недели летнего отдыха дети расслабляются и нередко теряют этот навык. Чтобы в начале учебного года прийти в форму, порой требуется 3-4 недели. ***Активные занятия лучше начинать с середины июля - начала августа.*** Читать художественную литературу желательно на протяжении всех летних каникул хотя бы по 20 минут в день.

Летние каникулы, кроме всего прочего, предоставляют прекрасную возможность подтянуть предметы, успеваемость по которым оставляет желать лучшего. Конечно, заставить сорванца заниматься летом уроками, будет непросто. Найдите подходящую мотивацию, например, пообещайте отпрыску за хорошо выполненную работу интересную экскурсию, поездку за город, на рыбалку и т.п. Постарайтесь также донести до ребенка мысль, что если на каникулах не лениться, учиться потом будет гораздо легче, а, следовательно, у него будет больше свободного времени, которое он может посвятить любимым занятиям.

**Лето в городе: развлечения**

Найти в городе летом возможность для ребенка интересно и с пользой проводить время не так уж проблематично. Помимо музеев, кинотеатров, выставок, на посещение которых часто не хватало времени, можно заняться тем, о чем всегда мечтал. Например, научиться плавать, ездить верхом на лошади, играть в большой теннис, кататься на роликах. Запишите сына или дочь на лето в спортивную секцию, бассейн, конный клуб. А еще есть кулинарные студии, компьютерные кружки, школы танцев! Подыскать что-то интересное можно и на специальных сайтах, посвященных детскому досугу.

Хорошо если у ребенка будет веселая компания сверстников, которые, так же как и он, остаются на лето в городе. Познакомьтесь с родителями этих детей и договоритесь о взаимных визитах. Если ребенок проводит лето в городе, постарайтесь все выходные проводить вместе с ним, посвящая время активному отдыху.

**Техника безопасности**

Ребенок, который остается на лето в городе, как правило, бывает предоставлен сам себе. Долг родителей сделать жизнь собственного чада максимально безопасной.

***\* Проверьте, нет ли в доме мест, которые могут представлять потенциальную опасность*** — неисправные розетки, электрические приборы, оголенные провода и т.д.

***\* Проведите с сыном или дочерью подробный ликбез***: напомните о правилах обращения со спичками, газовой плитой, колющими, режущими предметами и т.п.

\* Если предполагается, что ребенок будет один выходить на улицу, ***убедитесь, что он хорошо знает правила дорожного движения.***

\* ***Запретите ему пробовать незнакомые ягоды, грибы, растения,***разжигать костры, купаться в неприспособленных для этого местах. Имейте также в виду, что ребенок не должен находиться на улице без сопровождения взрослых после 10 часов вечера.

Подойдите к организации летнего отдыха творчески, и каникулы запомнятся вашему ребенку надолго!