

**Как правильно организовать отдых детей**

Летний режим.  Режим ребенка, несмотря на то, что начались каникулы, должен быть приближен к школьному распорядку дня. Конечно же, это не значит, что ребенка следует поднимать в 7 утра, как вы это делаете, когда собираете его в школу — выспаться ему надо обязательно. Но все же и задерживаться в постели дольше, чем надо, не стоит. Летом ребенку вполне можно дать поспать и до 9. Но затем стоит организовывать мягкое просыпание — открыть дверь в его комнату, разговаривать, допускается даже включить музыку.  
      Отдельное внимание следует уделить отходу ко сну — лучше всего это делать в одно и то же время и не поздно. Оптимальным решением станет отбой в 9-10 часов вечера.  
      Не стоит забывать и про организацию правильного режима в течение дня. График ребенка должен быть похож на обычный школьный день с наполнением занятиями. После сна в идеале должна быть гимнастика, затем завтрак. Единственное исключение — вместо уроков по большей части прогулки на свежем воздухе, игры и спортивные занятия. Встает вопрос: как быть с летними домашними заданиями (такие всегда выдают в школах)? Их не стоит сбрасывать со счетов или оставлять на последний день. Если сосредоточиться ребенку легче утром, можно именно в это время немного позаниматься учебой. После обеда и сна, если он еще требуется школьнику, можно снова выходить на улицу и гулять побольше.  
    Учебе время. Современные учителя нередко дают план занятий с ежедневной разбивкой. Но если такого нет, то его стоит составить самостоятельно — в количестве минимальных школьных заданий на дом (2-4 примера, 3-5 предложений, небольшой текст), для старших классов нагрузку можно несколько увеличить, но ненамного. Как вариант, можно заниматься так: каждый день — один урок. Убирать нагрузку, чтобы дать ребенку отдохнуть, не стоит. Ведь от резкого введения ее после каникул организм также придет в стресс.  
     Готовим аптечку.   Лето, да и каникулы в общем, пора активностей. Так как дети много времени проводят на улице, вырастает риск травмироваться, пораниться и т.д. Естественно, лучше заранее подготовиться к таким неожиданностям, чтобы они не заставали врасплох. Самыми частыми травмами летом являются ушибы, ссадины, переломы, солнечные ожоги и укусы клещей. С детьми обязательно нужно проводить профилактические беседы, объясняя, как избежать травм и рассказывая, что надо делать, если какое-либо происшествие все же случилось.  
      Также следует дополнительно оберегать ребенка, например, приобрести ему панамку, кепку или шляпку, которая позволит защититься от теплового удара, напоминать о необходимости больше пить. В аптечку дома следует положить зеленку, перекись водорода, йод, стерильные салфетки, бинты, спреи для обработки ожогов, жаропонижающие средства, препараты от аллергии.   
     Выбор места отдыха.   Где и как лучше отдыхать ребенку, решают родители в зависимости от имеющихся у них возможностей. В идеале — быть на свежем воздухе в деревне 1-2 месяца с периодическими приездами домой, для детей постарше в лагере на срок до 1 месяца. Ребенку необходимы и свежий воздух, и общение со сверстниками, и развивающие игры, и время на подготовку к школе.  
     Если ребенок остается на все лето в городе, стоит организовать его досуг так, чтобы он мог проводить достаточное количество времени на свежем воздухе, мог отдохнуть дома, позаниматься — как вариант для этой цели можно выбрать какой-либо досуговый центр.  
    Уважаемые родители, помните, главное - это здоровье вашего ребёнка и улыбка на его лице.  
    Здоровья Вам и Вашей семье!