

## Как организовать свободное время для ребёнка?

Весной у ребенка появляется много свободного времени: каникулы, выходные и официальные праздники, во время которых отменяют занятия. Как он проведет свое свободное время — во многом зависит от родителей. Он может научиться чему-то новому, расширить свой кругозор, найти новое увлечение, которое проявит его таланты. А может попросту просидеть все выходные в социальных сетях, прогулять с друзьями или проиграть в компьютерные игры.

**Важно помнить — не нужно упрекать ребенка в том, что он ничего не делает.** «Иди, займись чем-нибудь полезным!», «Ты так все каникулы собираешься на диване пролежать?», такие фразы отбивают у ребенка желание чем-то заниматься. Вряд ли вы бы сами стали увлекаться тем, что вас делать заставляют. Поэтому, истина неизменна — **лучший способ правильно воспитать ребенка, это собственный пример.** Хотите его чему-то научить, что-то показать или привить любовь к какому-то новому занятию? **Сделайте это вместе с ним.**

Важно, чтобы ребенок чередовал разные виды деятельности: занимался физическими упражнениями, развивал свои интересы. Всё не должно сводиться к сидению у компьютера. Дети много времени проводят сидя за партой, поэтому во время каникул им будут полезнее активные виды деятельности. Здесь требуется серьезное участие взрослых, которые должны постараться разнообразить времяпрепровождение ребенка, организовать его отдых, походы, поездки.

Уставшим от ранних подъемов детям во время каникул хочется подольше поспать. Иногда, даже взрослый ребенок нуждается в дневном сне — это неплохо для поддержания сил. Время отдыха должно быть грамотно выстроено, с заботой о физическом, и психическом здоровье.

Дополнительный отдых, поспать подольше, погулять подольше, иногда и попозже лечь спать. Во время учебы у детей очень много домашних заданий, очень много дополнительных дел и, конечно же, меньше возможностей провести время с семьей.

**Во время каникул у родителей есть возможность проводить больше времени с детьми.** Нет необходимости придерживаться жесткой, строгой системы во время каникул. Но здесь важны разумные рамки — если ребенок спит полдня, а потом не может заснуть вечером — это тоже не вариант нормы

**Больше подвижности, активности, больше бывать на свежем воздухе, хорошее питание и грамотный режим — вот и весь секрет правильно спланированных каникул.**