

Летние каникулы с пользой.

(рекомендации педагога-психолога и учителя-дефектолога)

Летние каникулы - самый долгожданный период для учеников школы, от тех, кто только-только окончил первый класс до старшеклассников. У абсолютного большинства детей это время ассоциируется с солнечными днями, приятным бездельем и отсутствием даже упоминаний о школе. Однако родители порой бывают озадачены - как же с пользой сформировать режим дня школьника в период летних каникул?

Ребенок дома

Если нет возможности куда-то отправить школьника на лето, не стоит унывать. Всегда можно продумать, чем наполнить этот период времени, чтобы он не прошел даром, а ребенок сумел не только отдохнуть, но и узнать много интересного и грамотно подготовиться к началу нового учебного года.

Чтение

Летняя пора прекрасна не только теплыми деньками и отсутствием необходимости каждое утро идти в школу. Это трехмесячный период, в который ребенок располагает большим количеством свободного времени. Замечательно, если в это время можно совместить приятное с полезным. Ежегодно учителя выдают своим ученикам списки литературы на лето. Чтение наиболее интересных книг из перечня позволит ребенку не только отправиться в увлекательное путешествие и узнать занимательные факты из истории и географии стран, а также быта испанских мореплавателей или американской детворы начала прошлого века, но и ненавязчиво подготовиться к учебному году. Если же ребенок не заинтересован в чтении книг по программе, но охотно прочел бы энциклопедию или сборник сказок народов мира - дайте ему это! Начиная с сентября, времени на любимые книги у школьника почти не останется. Любовь к чтению начинается со знакомства с наиболее интересными ребенку книжками и остается с ребенком на долгие годы.

Творчество

Обилие свободного времени - прекрасный повод заняться любимым делом или открыть для себя что-то новое. Рисование, лепка, конструирование, вышивка - пусть летом ребенок больше мастерит. Это не только полезно для мозга, но и может стать началом серьезного хобби. За некоторыми творческими занятиями можно проводить время и на улице. Например, нарисовать мелками картину на асфальте или выложить цветными камешками периметр цветочной клумбы. Творческий труд способствует развитию фантазии и снятию стресса, а значит, пойдет на пользу любому школьнику.

Прогулки

Больше гулять летом советуют и педиатры, и учителя. Пользу от прогулок на свежем воздухе невозможно переоценить. Организм ребенка, проводящего по несколько часов в день не в душной квартире, а на солнышке, во дворе, за подвижными играми и активной деятельностью, оздоравливается и наполняется живительными силами. Такие дети обладают прекрасным аппетитом, крепче спят и лучше растут. Если есть возможность часто гулять летом - не стоит этим пренебрегать.

Развитие

Во время каникул не стоит забывать про развитие психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия) учащихся. Данная подборка поможет вам в организации полезного досуга ваших детей, а также окажет влияние на развитие всех психических процессов. Помните, что при работе за компьютером, необходимо соблюдать временной диапазон – 20 минут.

1. <https://www.igraemsa.ru/sitemap> - на данном портале представлены развивающие обучающие игры разной степени сложности.
2. http://www.teremoc.ru/game/gamee_logika.htm - здесь вы найдете игры на развитие логического мышления, которые помогут обучить ребёнка выделять главное, определять свойства и признаки предметов, обобщать, сравнивать, искать черты сходства и отличия.
3. <https://chudo-udo.info/razvivayushchie-igry-dlya-detej-ot-2-do-9-let> - данный сайт предназначен для детей от 6 до 9 лет. Выберите категорию, соответствующую возрасту ребенка и начинайте заниматься! С помощью этих игр дети могут развивать логическое мышление и внимание, повторять буквы и цифры, а также всесторонне развиваться.
4. <http://www.igraza.ru/> - на данном сайте вы найдете много разных дидактических игр по развитию внимания, мышления. А также различные ребусы, викторины, кроссворды.
5. <https://b-trainika.com> – здесь вы найдете более 20 уникальных тренажеров для мозга, персональную программу тренировки, мощную систему анализа способностей и многое другое.
6. <http://rebzi.ru> – на данном сайте находятся разнообразные пазлы, которые можно собирать по образцу, что несомненно развивает внимание и мышление, а также здесь можно найти множество заданий по типу «Найди отличия»
7. <http://igraem.pro/> - здесь находятся разнообразные пазлы, игры по типу «Найди отличия», «Соедини по цифрам», «Вставь пропущенное изображение», «Раскрась по номерам» и многое другое.
8. <http://www.logozavr.ru/203/> - на данном сайте также можно найти разнообразные задания по типу «Собери картинку», «Раскрась по образцу», «Заполнение матриц» и т.д.

Чего не стоит делать

Однозначно большой вред школьникам принесут часы, проведенные в компании компьютерных игр, планшета и иных гаджетов. Сидение перед монитором или дисплеем не только портит зрение, но и пагубным образом влияет на осанку. В списке потенциальных опасностей - ухудшение общего физического состояния и даже развитие целого букета болезней, которые провоцирует малоактивный и сидячий образ жизни. Из психологических проблем возможно появление зависимости от интернета и видеоигр. Неверным будет позволить ребенку “отдохнуть” вообще от всего. Лето, прошедшее в ничегонеделании, точно не принесет пользы ребенку – он быстро привыкнет как к отсутствию обязательств, так и к лени, и наверстать упущенное будет совсем не просто. Продуктивное времяпрепровождение летом, где грамотно сочетаются физическая активность, интеллектуальные занятия и свежие впечатления, позволит школьнику не только полноценно отдохнуть в любых условиях, но и без особых усилий подготовиться к началу следующего года обучения, а также разовьет в ребенке любознательность, стремление открывать для себя новое и с радостью достигать намеченных высот.

Помните, что Вы ближайшие и лучшие друзья ребенку на всю жизнь. Не стесняйтесь выразить свою любовь, чаще улыбайтесь и хвалите ребенка - и Вы увидите благотворные результаты.



Отличного настроения и хорошего отдыха!

Педагог-психолог Юнусова Г.В.

Учитель-дефектолог Бейбалаева Т.Н.

МБОУ СОШ №15

г. Сургут