***Літо — час канікул, нових знайомств, подорожей, цікавих пригод, пора для активного відпочинку і можливості оздоровитися, набратися свіжих сил та енергії. Щоб провести літні канікули якнайкорисніше потрібно спланувати відпочинок так, щоб дитина мала можливість побувати на екскурсіях, відвідати цікаві місця, сходити на річку піти у похід, побувати там, де ніколи ще не була.***

***Основні правила безпеки під час літніх канікул***

Та надмірно планувати все теж не треба. Насамперед потрібно дати дитині час відіспатися, адже щоденні ранкові «вставання» до школи, уроки, гуртки значно виснажують дитячий організм. Дуже добре, коли дитина має можливість сама спланувати свій вільний час — це свідчить про її самостійність.

Науковий співробітник Університету Східної Англії доктор Тереза Белтон, яка вивчає зв'язок між нудьгою і уявою, зауважила, що нудьга має вирішальне значення для розвитку “внутрішнього стимулу”, який згодом допомагає проявити творчий потенціал. Якщо дати дитині трохи часу, то вона зможе відшукати те, що її справді цікавить. А цей процес неможливий без нудьги.

**Отож, як зробити літні канікули максимально корисними, приємними та незабутніми?**

**Складання планів.**Щоб дитина довго не нудьгувала, і, не придумавши собі хорошого заняття, не проводила ціле літо в гаджетах чи телевізорі, можна запропонувати дитині скласти список занять, якими можна займатися під час канікул. Внести сюди щоденний активний відпочинок на свіжому повітрі, катання на велосипеді, «живе» спілкування з однолітками, читання книг, відвідування музеїв, театрів, приготування вечері, настільні ігри,  допомога по господарству і т.п.

**Важливо:**радитися з дитиною, враховуючи її інтереси, вік, особливості характеру, темпераменту. Не слід змушувати дитину іти чи їхати туди, куди дитина не хоче!

**Оздоровлення.**Для нормального функціонування організму дитині необхідні вітаміни і збалансоване харчування. Також оздоровитися допоможуть походи з палатками, поїздка на море, в село до бабусі, де свіже повітря принесе багато користі для дитячого організму.  Добре підійде і перебування в літньому таборі, де дитина матиме можливість провести частину канікул з однолітками, отримати багато яскравих вражень, позитивних емоцій, завести нових друзів.

**Важливо:**обирати літній табір за вподобаннями  дитини (певного спрямування)!

**Хобі.**За час канікул можна запропонувати дитині спробувати себе у чомусь новому: записатися на новий гурток, навчитися грі на музичному інструменті, наприклад гітарі, сопілці  чи губній гармошці; піти на курси іноземних мов, навчитися фотографувати, в'язати, вишивати, куховарити.

**Важливо:** щоб дитина сама підібрала собі заняття, тоді вони будуть проходити із задоволенням!

**Спорт.**Ним можна займатися вдома, а також в різних секціях: футбол, волейбол, карате, плавання, настільний теніс. Може підійти і їзда на велосипеді, роликах, скейтбордах, гіробордах з однолітками.

**Важливо:** дайте можливість дитині обрати вид спорту, який їй підходить, не нав’язуйте їй свої уподобання!

**Культурні заходи.**Походи в театр з батьками чи друзями, концерти, виставки, музеї, кінотеатри позитивно впливають на культурний розвиток дитини.

**Важливо:**підібрати певний вид заняття за вподобаннями, а також із певним культурним змістом!

**А коли ж читати і навчатися?**

Погана погода — це час почитати цікаву літературу, а також підтягнути навчання, повторити табличку множення та інше. Можна на навчання виділити декілька годин на тиждень у певні дні.

**Важливо:**щоб літо було не нудним і одноманітним, потрібно постійно змінювати вид діяльності : не вчитися цілий день, чи займатися спортом. Щоб привчити дитину до самостійності можна давати дітям певні «денні» завдання (нескладні): полити квіти, прибрати, допомогти у хатній роботі. Увечері можна перевірити виконання завдання.

Не забувайте, що безперервні заняття за комп’ютером для дітей у віці 7-12 років складає 20 хв, а старших – не більше 0,5 год. Тому, щоб не виховати «ігромана», допоможіть дитині правильно організувати свої літні канікули. Тоді вони пройдуть цікаво та корисно. Не пускайте на самоплив своє дитя і не перестарайтеся з плануванням канікул.

Поважайте дитину як особистість та приділяйте їй якомога більше часу, грайте в різні ігри та прогулюйтеся на свіжому повітрі, відвідайте місця, де ніколи ще не були. Заряджайтеся позитивними емоціями. Не забувайте про «живе» спілкування з дитиною, бо його не замінить жодна справа проведена на самоті!

***Незабутніх та корисних канікул!***