

Зимние каникулы с пользой.

Совсем скоро наступит долгожданный любимый праздник всех ребят. Все дети с нетерпением ждут его, ведь это ещё и зимние каникулы. Конечно, учащимся необходима психологическая разгрузка, после учебных будней. Хочется, чтобы каждый ребёнок, провел каникулы в сочетании приятного с полезным.

Каникулы – это замечательная возможность отдохнуть, вдоволь выспаться, провести время с семьёй, встретиться с родственниками, пригласить друзей, посмотреть любимые фильмы, сходить в кинотеатр, покататься с горки и на коньках, поиграть в компьютер. Но, самое главное, нужно помнить, что каникулы - это возможность восстановить силы, после напряженной учебы и подготовить организм к следующей учебной четверти. От того, как ребёнок отдохнет во время каникул, зависит его работоспособность и успешность на занятиях в Центре и школе. Родители мечтают о том, чтобы каникулы прошли для ребёнка с пользой. Прежде всего, необходимо **помнить о режиме дня**. Для каждого ребёнка он индивидуален, но должен соответствовать возрасту и потребностям учащихся. Лучший отдых – это **прогулки на свежем воздухе**. Можно насладиться красотой ледяных скульптур. Морозный свежий воздух, хороший способ укрепить здоровье.

Не забывать надо и о безопасности ребёнка. Необходимо напомнить о правилах дорожного движения, о гололедице. Соблюдать осторожность во время катания на ледяных горках, чтобы избежать травм.

Уделять внимание рациональному питанию. Ведь в новогодние праздники мы часто балуем своих детей конфетами, тортами, пирожными и другими сладостями.

Во время зимних каникул предоставить детям **возможность для творчества**. Пусть ребёнок младшего школьного возраста больше рисует, делает поделки, аппликации или коллажи на заданную тему, собирает пазлы, играет в настольные игры.

Необходимо уделить время и для чтения. Вместе с ребёнком можно подобрать книгу, которая заинтересует его. Хочется, чтобы ребенок проводил **меньше времени за компьютером, планшетом**, ведь сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения и выработки плохой осанки.

Важно, чтобы ребята во время зимних каникул испытали как можно больше позитивных эмоций, отдохнули, насладились весельем, восстановили силы, которые нужны в дальнейшей учебе.

С наступающим Новым 2021 годом и счастливых каникул!