**Как организовать режим дня ребенка в летний период**?

Чтобы хорошо отдохнуть в каникулы и набраться сил для дальнейшего обучения, школьнику необходим правильно построенный **режим**, причем он не должен резко отличаться от распорядка дня в учебные дни.

Каникулы и масса свободного времени вовсе не означают, что **ребенок** должен быть предоставлен себе самому и может делать все, что придет в голову. Четкий **режим необходим ребенку всегда**, пусть даже на время каникул он будет более щадящим. Время отхода ко сыну можно сдвинуть на час-полтора в зависимости от возраста (но крайне желательно, чтобы ребёнок ложился не позднее одиннадцати вечера). От ранних утренних подъемов по будильнику **ребенка** тоже желательно избавить, хотя, конечно, многие детки сами по себе жаворонки и рано встают даже на каникулах, чтобы побольше успеть. Норма сна для дошкольников и школьников — 9-10 часов, если спать дольше, появятся вялость, разбитость, да и времени на игры и прочие радости останется меньше, так что не бойтесь будить **ребенка после 9 утра**.

**Летний режим** также обязательно включает все привычные гигиенические процедуры, утреннюю зарядку (перед школой или садиком на нее часто не остается времени, две прогулки — до обеда и вечером, и обеденный сон или отдых *(в зависимости от возраста)*.

8.00 Подъем

8.00-9.00 Умывание, бег, зарядка, обливание водой

9.00-9.20 Завтрак

9.20 Чистка зубов

9.30-10.30 Занятия, чтение

10.30-13.00 Свободное время, поход на речку, в лес

13.00-13.30 Обед

13.30-14.00 Помощь по дому

14.00-16.00 Тихий час

16.30 Полдник

17.00-19.00 Свободное время

19.00-20.00 Помощь в огороде

20.00 Ужин

20.30-21.30 Свободное время

21.30 Подготовка ко сну

22.00 Отбой

Схема приведена в качестве образца, от которого, безусловно, могут быть незначительные отклонения. Главное, чтобы своевременно выполнялись основные элементы **режима**. Врач советует **родителям хорошо продумать**, чем занять детей на каникулах.

В последнее время структура свободного времени школьников изменилась: происходит замена активных форм отдыха пассивными. На практике это проявляется сокращением занятий физкультурой и спортом, пребывания на свежем воздухе, а это приводит к гиподинамии и становится дополнительным фактором риска развития хронических заболеваний.

Правила **летнего детского отдыха**, в составлении которых принимали участие педиатры и диетологи.

1. **Режим** дня можно немного изменить, но без фанатизма. На каникулах дети стараются изменить привычный график, например, просыпаться ближе к полудню, а ложиться спать ближе к полночи.

Остальное время школьники, как правило, проводят либо за компьютером, либо на улице с друзьями.

Конечно, летом нужно отдыхать и развлекаться, но перегружаться развлечениями нельзя.

**Режим** дня придуман не для того, чтобы загонять **ребенка в жесткие рамки**, а для того, чтобы не нарушать течение биологических процессов. Ведь наши **органы** и системы работают по внутренним биологическим часам. Если их насильно переводить, то может появиться сбой, например, гормональный.

2. Сон - это здоровье. Во время учебного года многие школьники не досыпают. Чем младше **ребенок**, тем больше времени ему понадобится для восстановления сил.

Детям до 12 лет врачи рекомендуют спать не меньше 10 часов. При этом стоит прислушаться к своему **ребенку**: среди детей есть тоже совы и жаворонки, поэтому стоит подстроить отдых под их ритмы.

3. Стоит наладить четырехразовое питание. Оно оптимально для школьников. В ежедневном рационе детей должно быть нежирное мясо и птица (говядина, телятина, индейка, курица, цельно зерновые крупы, молоко, хлеб, свежие ягоды, овощи и фрукты. 2-3 раза в неделю в меню должны быть яйца, сметана, творог, рыба, йогурты.

Независимо от того, в каких количествах **ребенок пьет компот**, чай, молоко и другие напитки, он должен обязательно пить воду. Суточная норма потребления воды для школьников в **летнее** время года - 20-30 мл на 1 кг веса. Между основными приемами пищи будут уместны свежие фрукты.

4. Обязательное оздоровление. Если в течение года **ребенок часто болеет**, стоит отправить его на санаторно-курортное лечение.

Если отправить **ребенка** в лагерь или в санаторий нет возможности, нужно оздоровить его в домашних условиях: больше времени на свежем воздухе, здоровый сон, закаливание *(обливание)*.

5. Больше времени на свежем воздухе. Чем больше школьник потратит энергии, тем больше будет нуждаться в том, чтобы ее восполнить. Вот почему дети так хорошо поправляются у бабушек.

Чтобы у **ребенка был хороший аппетит**, он должен больше времени проводить на свежем воздухе, играть в подвижные игры.

Безделье для школьника - тоже стресс. Если **ребенок** сутками сидит за компьютером, слоняется на улице в поисках друзей, он не отдыхает, а устает. Поэтому обязательно нужно **организовать** интересный досуг - мини-походы, поездки за город, пикники, экскурсии, кинотеатры и т. д.

6. Не рискуйте здоровьем **ребенка**. Первая и главная опасность лета - жара, солнечные и тепловые удары. Перед выходом на улицу, перед отдыхом на пляже стоит нанести солнцезащитный крем.

В **периоды** максимальной солнечной активности *(с 12 до 16 часов)* лучше быть в тени или в прохладном помещении, не стоит оставлять **ребенка надолго в машине**, которая стоит на открытой стоянке. Не нужно забывать о головном уборе.

Отдельно стоит помнить о правилах безопасности на воде. Так, ученики младших классов не должны купаться без присмотра взрослых.

Дети должны знать правила поведения на воде, например, что нельзя "прятаться" под водой или "помогать" друзьям нырять. Старшеклассники должны знать, что нельзя купаться и нырять в незнакомых водоемах, нельзя заплывать за буйки и т. д.