

Осень

**может стать теплее лета,
когда душа в любовь одета.**

Чем ближе конец каникул, тем может быть хуже настроение у ребенка. Дело не в том, что за неделю он отвык от школы: просто не горит желанием учиться. Вот почему необходимо делать так, чтобы в жизни было больше радостей. В том числе – во время школьных каникул. А после того как они закончатся, не стоит нагружать ребенка всем и сразу. Пусть постепенно и плавно входит в рабочий ритм. Не ждите, что в первые же дни он покажет максимальные результаты будет послушным и покладистым.

Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

В заключение, хотелось бы сказать, что наша задача не создать ребенку море эмоций и впечатлений, а создать условия для налаживания его био ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Для этого займитесь отдыхом сами и подключите ребенка. Свобода, ничегонеделание и пауза – приносят хорошие плоды. Лучшей наградой и ресурсом для ребенка являются отдохнувшие родители.

Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример ребенку. Главное осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.



Важно различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку»

**большое скопление людей, сильные эмоции,
много новых впечатлений, всевозможные
развлечения, игровые комнаты, – это загрузка.
Время в кругу семьи и друзей, природа, общение
с животными, творчество – это разгрузка.**

■ Важно не количество времени, а эмоциональная близость.

■ Родители и дети по-разному воспринимают совместное время. Для взрослых достаточно, чтобы ребенок находился рядом, а они были заняты своими делами. А вот для детей – это внимание родителей: без телефонов, телевизора и других посторонних дел. Просто вместе займитесь тем, что хочет ребенок.

■ Однако, каникулы – для отдыха. Не стоит их превращать в бег с препятствиями. Не загружайте дни разнообразными заданиями в течении всех каникул ежедневно.

■ Это совсем не значит, что сейчас не нужна дисциплина. Для эмоциональной стабильности нужна структура. То есть распорядок дня. В дни каникул важен баланс и разумный подход. Нельзя срывать с катушек: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь... Но и вставать как в школу, в семь утра, тоже не имеет смысла. Дайте детям немного послаблений.

■ Давайте друг другу возможность отдыхать и друг от друга. Важен баланс. Детям необходимо общение со сверстниками. Чем старше ребенок – тем больше такого времени нужно.

■ Часто встает вопрос о гаджетах. Вероятно, совсем без них уже не получится. Но время должно быть заранее оговорено. Альтернативу также важно предложить. Чаше дети тянутся к ним из-за скуки. А скучать на каникулах крайне вредно.

**педагоги-психологи
КГБОУ «Ачинской школы №3»
2022**

Чем занять ребенка на каникулах



Осенний идейник или 5 заданий в чек-лист.

1. Прогулка. Гуляя в парке, давайте ребенку задания – повесить кортушку, насыпать корм в уже висющие кортушки, зарисовать все деревья, которые он встречает на пути, собрать разные по форме и цвету листочки.

2. Вкусность. Устройте "День вкуса". Найдите интересные рецепты, предоставьте своему ребенку возможность самому сделать тесто, салат, бутерброды и др. Позвольте ребенку измазаться в муке, в тесте, налепить неровных фигурок. Главное – самостоятельно!

3. Маленькое «путешествие». Сходите в музей, в кино, в гости к друзьям.

4. Очумелые ручки. Устройте день самодельных подарков. Возьмите книжку с поделками или найдите способы в сети интернет и мастерите вместе с детьми! Делайте вилочки, рисуйте картины, фигурки, вырезайте, клеите.

5. В копилку памяти. Устройте фотосессию на фоне осенних листьев. Помогите вашему ребенку собрать целую кучу листьев, но бросайте вверх, поваляйтесь в них. Поиграйте в осеннего охотника – попробуйте пройти по сухим листьям как можно тише. А сразу после, устройте осенний пикник в парке в теплую погоду.



На все Ваши «что?», «как?» и «когда?» умные игры помогут всегда

Если рассказать ребенку где какой цвет, он запомнит...
Но главный секретный ингредиент – игра!

Окружающая действительность, иллюстрации книг или немного желания и фантазии и вот, игра готова. Педагоги нашей школы активно пользуются этими секретами. Спешим поделиться с вами и предлагаем немного поиграть вместе со своим ребенком.

◇ Строим башни, заборы, дома и гаражи из любых кубиков, конструктора. Хорошо если будут кубики большие, поменьше, маленькие.

◇ Игры с прищепками: можно «поцеплять» на ребенка. Для начала он просто будет снимать их с себя, с родных. Или вот еще: захватывать прищепкой мелкие игрушки, помпоны, шарики из фольги и складывать в емкость.

◇ Игры с соленым тестом. Мнет, давит, режет, сплющивает. Тесто можно сделать цветным.

◇ Игры с пластилином. Очень нравится малышам прятать в пластилин фасоль (горох, макароны) и т.д., а потом ковырять его и находить сюрприз.

◇ Игры с крупами. В горох, рис, гречку закопать мелкие предметы, игрушки. Ребенок ищет и выкладывает в чашу.

◇ Рисование манкой на подносе. Или прямо на манке пальчиком. Очень увлекательно.

◇ Заворачивать и разворачивать игрушки в фольге. Можно пробовать определить на ощупь, что же спрятано в этом комочке.

◇ А шнурки и макароны. Надолго увлекут вашего любопытного и увлеченного непоседу. Да еще и пользу его моторике принесут.

Интересные факты про осень

✎ В России есть пора, которую мы называем «бабье лето». В Америке такую пору называют — индейская. Жители Балкан внезапное тепло называют цыганским летом. А в Германии и Австрии — старушечьим.

✎ На Руси до 18 века осень длилась с 23 сентября по 25 декабря.

✎ День осеннего равноденствия выпадает на 22 — 23 сентября.

✎ В некоторых языках месяцы отражают в своем названии стадии осени. Например, в белорусском — это верасень, кастрычнік, лістапад. А в украинском — вересень, жовтень, листопад. Само слово осень означает «период жатвы».

✎ 31 октября в Западной Европе и Америке традиционно празднуют Хэллоуин.

✎ Некоторые люди физически плохо переносят осень, так как происходит перепад атмосферного давления. Такие люди называются метеозависимые.

✎ Не все знают, что это такое. Объяснить само слово «осень» жителю тропического региона, где её попросту нет, может оказаться нелёгкой задачей.

✎ В Южном полушарии Земли осень длится с марта по май.

✎ Осенняя депрессия — отнюдь не выдумка. Ей подвержено около 5 процентов населения.

✎ У многих людей в это время года чувство страха становится менее выраженным, поэтому различных происшествий в среднем случается больше.

✎ Благодаря осени каждый год увеличивается количество деревьев. Дело в том,

что всю осень белки собирают и прячут орехи. Большую часть они зарывают в землю, которая так и остается лежать в земле, а опавшие листья защищают их под землей и питают. Так происходит естественное восстановление лесов.

