**Поради батькам щодо правильної організації відпочинку дітей**

 Зміна діяльності є основою раціонального відпочинку. Для дитини 6-9 років колективна гра - це також вид діяльності. Але небагато хто з дітей вміє весело та цікаво гратися. Інша біда — під час відпочинку діти надто мало рухаються. Тому **загальна стратегія відпочинку** — зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції.

Організовуючи відпочинок дитини, зверніть увагу на такі моменти:

**1. Відпочинок між заняттями в школі**

Відпочинок між заняттями в школі та приготуванням домашніх завдань дітям потрібен, адже в школі вони витримують велике розумове і фізичне навантаження.

**2. Сон**

У системі відпочинку дитини найважливіше місце посідає повноцінний сон. Це поняття складається з достатньої тривалості і глибини сну, дотримання певних гігієнічних умов.

**3. Скільки необхідно спати дитині?**

З життєвого досвіду добре відомо: чим молодша людина, тим більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму. Гігієністи пропонують такі норми сну.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік  (в роках) | Тривалість сну (в годинах) | |
| ніч | день |
| 6 | 11-12 (якщо не спить вдень) | 1,5-2 (протягом року) |
| 7 | 11 | 1,5-2  (І-ше півріччя) |
| 8-9 | 11-10.30 | - |
| 10 | 10.30-10 | - |

Зменшення тривалості сну в дітей 6-7 років призводить до порушень у центральній нервовій системі. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал, а інколи навпаки, збуджуються, капризують. При збільшенні тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вкладати її в один і той же час та дотримувати "ритуалу сну".

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину та усунути її, заспокоїти дитину, запевнити її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: "Я обов'язково засну". Або запропонувати їй старий засіб - порахувати до 20, 50, 100. Якщо ж ці поради не допомагають, треба звернутися до педіатра.

**4. Відпочинок у вихідний день**

Він допоможе усунути 4 "дефіцити": руху, свіжого повітря, спілкування з природою та батьками. Зніме втому за тиждень.

Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів та ягід, сімейний похід на лижах - це найкраще, що можна порадити на вихідний. За несприятливих погодних умов добре відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу.

**5. Канікули**

Їх радимо спланувати так, щоб вистачило часу на чотири справи:

-               активний відпочинок на свіжому повітрі;

-               допомога родині та участь у суспільно корисних справах;

-               читання книжок;

-               розваги.

Діти можуть підніматися вранці на 1-1,5 години пізніше, але лягати не пізніше 21.00.

Раціональне чергування навчальних занять та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я.