

## **РЕКОМЕНДАЦИИ НА ЛЕТО ПЕРЕД 5м КЛАССОМ**

**Уважаемые родители,**

**поздравляю Вас с началом каникул и завершением учебного года!**

По многочисленным просьбам родителей четвероклассников и педагогов я составила для вас памятку из рекомендаций на лето. Надеюсь, Вам и Вашей семье это окажется полезным.

**Режим дня.** Соблюдение ритма труда и отдыха на протяжении каникул очень важно. Постоянство, правила и режим снижают тревожность и риски неравномерного развития. Детская психика развивается лучше в константности. Ребенку необходимо предоставить предсказуемость и стабильность, и это задача взрослых. Рекомендую:

- НЕ перенапрягать интеллектуальной деятельностью в первый месяц каникул.
- Ближе к сентябрю стараемся будние дни организовывать близко к графику школы.
- Организовать дозированные нагрузки и смену форм деятельности.
- Выдерживать правила ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ В СУТКИ – 4 класс – не более 1,5 часа в сутки
- Исключить перевозбуждение за 1,5 /2 часа до отхода ко сну. Создание и поддержание ритуалов укладывания перед сном.
- В целом, повторяющиеся действия включать в общение и контакт с ребенком
- Стабильное время подъема и отбоя, часы приема пищи, гигиенических процедур и обязательное время для прогулок каждый день (это необходимо для насыщения мозга кислородом).
- Прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день и каждый день.

**Движение.** Двигательная активность – это высшая психическая функция, которая стимулирует внимание, восприятие, речь и память.

- Утренняя зарядка. Сенсо-моторные упражнения.
- Подвижные игры с мячом (попеременно правой и левой рукой).
- Игры со скакалками, Резиночки и Классики и тд.
- Все возможные дворовые игры ( «Казачьи разбойники», «Одиннадцать», «Море волнуется раз»)
- Тестопластика, моделирование, аппликации, раскраски, мозаики, вышивание по номерам и тд)

### **Игры**

- словесные игры (например: «черное белое не говорить», «я беру с собой в поход»), задачки и примеры на слух
- игры на ориентацию в окружающем пространстве
- игры на развитие зрительно-пространственных способностей
- игры с правилами - любые «бродилки» с кубиками и фишками, шахматы, детское домино, морской бой
- для развития воображения и фантазии игра «Имаджинариум»
- обязательное время для свободной игры.

## **Психологический климат в семье.**

- Семейные традиции (например: совместные ужины/завтраки, воскресные просмотры мультфильмов/фильмов всей семье, ритуал подготовки ко сну, настольные игры со всеми членами семьи, совместная готовка и тд.)
- Последовательное объяснение границ дозволенного для ребенка. Правила и ограничения должны быть в каждой семье. Эти правила можно придумать и записать совместно за обсуждением всех членов семьи.
- Обязанности ребенка как члена семьи (соизмеримо его возрастным возможностям)
- Активное слушание ребенка (слушать о его интересах и переживаниях. Без советов и критики). Активно слушать – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
- Поддержка физического контакта. (всевозможные «тактильности» и «обнимашки»)
- Время качественного препровождения с каждым ребенком в семье отдельно.
- Исключить из речи приказы и команды (они все равно вызывают только отрицательные чувства).
- Общение с ребенком сохранять в дружелюбной и поддерживающей форме.
- Разрешайте себе отдыхать от родительства в каникулы. (лагеря, кружки, бабушки, поездки к друзьям и тд).

Желаю отдохнуть на каникулах и провести время с семьей в удовольствие!

**СОБЛЮДАЯ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ,  
УВЕРЕНА, ЧТО ПЕРЕХОД В 5й КЛАСС  
ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЁНКА  
ПРОЙДЁТ НАМНОГО ЛЕГЧЕ!!!**

*Ваш психолог Елена Александровна Алейникова*

*Июнь, 2023 год.*