

# ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

---

Наступает счастливый период времени для всех детей, которые учатся в школе  
– **КАНИКУЛЫ.**

В это период времени у многих родителей **возникают вопросы:**

• Как лучше организовать режим дня во время каникул?

• Как организовать занятия ребёнка так, чтобы он отдохнул, но при этом не позабыл все, что было выучено за год?

• Что можно сделать с ребёнком в каникулы?



**Не забывайте о главном:**

1. Давайте право выбора ребёнку.
2. Не пытайтесь заполнить каждую минуту новым весельем.
3. Старайтесь равномерно распределить развлечения.

**Полезного и интересного  
Вам отдыха!**

Труфанова Галина Константиновна

Эл. почта: [tryfanovagk@mail.ru](mailto:tryfanovagk@mail.ru)

Сухоносова Алена Александровна

Эл. почта: [aljonasaa@rambler.ru](mailto:aljonasaa@rambler.ru)

ГБОУ СО «Екатеринбургская школа 9,  
реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные  
программы»

---

**ВПЕРЕДИ ЛЕТНИЕ  
КАНИКУЛЫ!**



**Рекомендации  
по организации  
деятельности детей  
в период летних каникул**

**Составили:**

Труфанова Галина Константиновна,

Сухоносова Алена Александровна

# Рекомендации по организации деятельности детей в период летних каникул

## • Режим дня во время каникул.

Важно сохранить распорядок дня, выработанный во время учебного года. В каникулы должен сохраняться тот же режим сна и бодрствования, что и в учебные дни.

**1. Сон.** Детям младшего школьного возраста рекомендовано спать около 12 часов в сутки: 10,5 - 11 часов ночью и 1 - 1,5 часа днем.

Регулярно следует проветривать комнату. Свежий прохладный воздух делает сон более глубоким и спокойным, а чем глубже сон, тем полезнее отдых.

**2. Питание.** В ежедневном рационе детей должна быть нежирная пища (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.

Суточная норма потребления воды в летнее время года - 20-30 мл на 1 кг веса.

## • Организация занятий по повторению изученного материала.

Необходимо продумать, когда и как будут организованы занятия.

Составьте с ребенком расписание занятий на лето. 3 раза в неделю через день (Например, ПН, СР, ПТ).



Постарайтесь дозировать занятия, чтобы они не вызывали отвращения. Например, в понедельник повтор материала по русскому языку, а в среду по математике и т.д.

Будет лучше, если продолжительность занятия не превысит 25-30 минут.

## • Организация совместной деятельности.

### Больше времени на свежем воздухе.

Обязательно организовывайте интересный досуг - мини-походы, поездки за город, пикники, прогулки в парках, экскурсии, кинотеатры и т.д.

**В современных условиях—с учетом эпидемиологических требований**

### Совместное чтение книг.

Чтение, безусловно, расширяет кругозор, улучшает грамотность и увеличивает словарный запас.

**Творческое развитие детей:** вышивание, оригами, скрапбукинг и т.д.

**Занятие спортом и т.д.**