**Для среднего и старшего школьного возраста (консультации для родителей).**

 Когда все дети целыми днями находятся дома, начали возникать большие трудности с организацией досуга. Дети так долго ждали долгожданный отдых, целый год, как награду за долгие дни учебы, а в итоге что? Они страдают бездельем, наступает игровая зависимость от компьютера, негативные эмоции, поведенческие проявления и много другого. У детей, которые не знают, что им делать в часы досуга, поражается и голова, и сердце, и нравственность.

 Важным элементом в воспитании детей, есть воспитание и учеба родителей с целью поднятия их воспитательного потенциалу, поиск разных путей для скрепления семейных отношений. Большинство родителей считают, что дети могут сами заниматься, в летний период они не нуждаются в помощи со стороны родителей. Надо знать, что использование различных форм и методов организации и проведения семейного досуга, позволяет избежать девиантного поведения ребенка.

 Вспомните свое детство, что было важным для вас в тот период. Вы были либо посвящены самим себе, либо контроль родителей – чрезмерный.

Воспитание детей – ответственная задача. Можно плыть по течению, не задумываясь, действовать бессознательно, надеясь на удачное стечение обстоятельств. А можно все взять в свои руки, принять всю ответственность на себя и сделать счастье детям своими руками. Родители обязаны знать, какие формы взаимоотношений с собственными детьми способствуют гармоничному развитию детской психики и личностных качеств, а какие, наоборот, препятствуют формированию у детей нормального поведения и обычно ведут к трудновоспитуемости и деформации личности.
 Неправильный выбор форм, методов и средств педагогического воздействия, как правило, ведет к возникновению у детей нездоровых представлений, привычек и потребностей, которые ставят их в ненормальные отношения с обществом. Довольно часто родители видят свою воспитательную задачу лишь в том, чтобы добиться послушания. Поэтому очень часто даже не пытаются понять своего ребенка, а стремятся больше поучать, ругать, читать длинные нотации, забывая о том, что нотация - это не "живая" беседа, не разговор по душам, а навязывание «истин», что взрослым кажутся бесспорными, а ребенком зачастую не воспринимаются и не принимаются, потому что просто не понимают.
 Семейный отдых – это максимальное количество времени, которое вы можете уделить своим детям, показать насколько они вам дороги и как вы их любите. Воспитание в семье есть первоосновой развития ребенка как личности.
 **Если вы решили провести незабываемые каникулы со своими детьми, нужно следовать некоторым правилам:**

- быть образцовыми родителями (постоянное присутствие перед глазами детей образца поведения. Только позитивные характеристики, так как дети все копируют);

- осознание родителями социальной ответственности (вы ответственные за воспитание детей, у них хорошая психолого-педагогическая готовность.);

- уважение к желанию детей самостоятельно работать (позволяйте и приучайте к работе по хозяйству);

- будьте другом детей, но не приятелем. (Будьте рядом с детьми. Будьте добрыми);
- помогите своим детям выбирать полезное занятие. (Не судите ребенка за знаниями, судите его за стараниями, моральными качествами, апеллирует не только к разуму, но прежде всего к сердцу ребенка.

- учите ребенка человечности - тогда он полюбит труд, (научитесь быть прилежным);
- старайтесь предотвратить наказание (Физическое наказание - это показатель не только вашей слабости, растерянности, бессилия, но и педагогического бескультурья.

 Ремень убивает в детском сердце чувствительность.);
- наказание должно быть адекватным. (Ребенок не должен бояться наказаний. А осознавать, что наказание - неприятное, нежелательное);
- общайтесь с детками (Не забывайте поделиться со своими детьми удачами и неприятностями на работе – и они будут открывать вам свои тайны, ждать вашего совета).

- лучшее воспитание - воспитание природой и деятельностью, а не словами и упреками.

 Летом организм ребенка отказывается учиться, но никто не запрещает вам заниматься со своим ребенком, не заставлять его что-то изучить, а позаниматься вместе, поведать познавательное, интересное. Главное чтобы занятия были короткие, для расширения кругозора детей, которые лучше проводить утром.

 Обязательно летом надо совершить семейное путешествие. Не обязательно ехать на море или в горы. В нашей местности есть много интересных мест, которые вы сами даже не посещали. Помните, что планируя поездку, необходимо соблюдать все профилактические меры предосторожности. Следует обсуждать с детьми, узнавать их мнение, рассказать значение данной экскурсии и обязательно потом, поинтересоваться полученными впечатлениями.
 Лето пора не только отдыха, но и укрепление здоровья, закалывание и оздоровления витаминами всего организма. Дети должны высыпаться, так как от недосыпания развиваются неврозы, возрастает утомленность. . Совершайте прогулку на велосипедах, роликах или просто пешком. Полезно ходить в степь, на озеро, но только если те виды отдыха устроят вас и ваших детей.

 **Неотъемлемая часть развития детей, это игры, которые укрепляют их здоровье.**

 Совместные игры с родителями сближают, ваши дети в восторге и хорошем настроении. Все взрослые в душе остаются детьми, и как не крути, они любят час от часу поиграть. А игры со своими детьми, позитивные, эмоциональные и интересные. Завлекайте их в спортивно -развлекательные игры, и старайтесь сами поучаствовать в них.. Можно использовать традиционные игры с мячом, ракеткой, а также много других, на что хватит вашей выдумки. Давайте возможность ощутить победу вашим детям. Это доставит огромное удовольствие и ему и вам. Пробуйте поиграть в те игры, которые он уже знает, и предлагайте свои, со своего детства. Будьте внимательным слушателем, показывайте, как вы хотите научиться играть так, как ваш ребенок, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Обязательно играйте со своими детьми, это сближает и улучшает взаимоотношение.
 Организация хорошего и плодотворного детского отдыха на период летних каникул – важная задача, стоящая перед родителями, стремящихся создать для своих чад все условия для насыщенного и интересного времяпрепровождения.
 Физическая культура особенно необходима для жизни. Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка.
Как совместить приятное с полезным? Сейчас такая возможность существует. В последнее время заметно увлечение различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, велопрогулками, плаванием.
 Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к различным заболеваниям.

 Необходимо сделать всё возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе вас и добавит здоровья не только вашим детям, но и вам. Оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни проветривалось.
 Следуя этим советам и рекомендациям, вы сможете развить в ребенке лучшие физические качества – выносливость, гибкость, координацию движений, чувство равновесия, скоросно-силовые качества; укрепить здоровье ребенка, повысить функциональные и защитные функции организма, повышать психофизические способности и общий уровень здоровья.