

**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.**

