**Зимние каникулы с пользой.**

 Вот и наступил долгожданный и любимый праздник всех ребят. Все школьники с нетерпением ждали его, ведь это ещё и зимние каникулы. Конечно, ученикам необходима психологическая разгрузка, после учебных будней. Хочется, чтобы каждый ребёнок, провел каникулы в сочетании приятного с полезным. Каникулы – это замечательная возможность отдохнуть, вдоволь выспаться, провести время с семьёй, встретиться с родственниками, пригласить друзей, посмотреть любимые фильмы, сходить в кинотеатр, покататься с горки и на коньках, поиграть в компьютер. Но, самое главное, нужно помнить, что каникулы - это возможность восстановить силы, после напряженной учебы и подготовить организм к следующей учебной четверти. От того, как ребёнок отдохнет во время каникул, зависит его работоспособность и успешность в учебе. Родители мечтают о том, чтобы каникулы прошли для ребёнка с пользой. Прежде всего, необходимо **помнить о режиме дня**. Для каждого ребёнка он индивидуален, но должен соответствовать возрасту и потребностям школьника.

Лучший отдых– **это прогулки на свежем воздухе**. Можно насладиться красотой ледяных скульптур. Морозный свежий воздух, хороший способ укрепить здоровье.

**Не забывать надо и о безопасности ребёнка**. Необходимо напомнить о правилах дорожного движения, о гололедице. Соблюдать осторожность во время катания на ледяных горках, чтобы избежать травм.

**Уделять внимание рациональному питанию**. Ведь в новогодние праздники мы часто балуем своих детей конфетами, тортами, пирожными и другими сладостями.

Во время зимних каникул предоставить детям **возможность для творчества**. Пусть ребёнок младшего школьного возраста больше рисует, делает поделки, аппликации или коллажи на заданную тему, собирает пазлы, играет в настольные игры.

**Необходимо уделить время и для чтения**. Вместе с ребёнком можно подобрать книгу, которая заинтересует его. Хочется, чтобы ребенок проводил **меньше времени за компьютером, планшетом**, ведь сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения и выработки плохой осанки.

Важно, чтобы школьники во время зимних каникул испытали как можно больше позитивных эмоций, отдохнули, насладились весельем, восстановили силы, которые нужны в дальнейшей учебе.