

## План по лету

Поговорим о том, как с интересом и пользой вашему ребёнку провести 92 лучших дня в году.

Лето основательно вступило в свои права, с чем всех нас и поздравляем. Впереди отпуска, хорошая погода и...мысли о том, что же делать со своим чадом, которое на три месяца оказалось без обычных своих обязанностей и забот. Как организовать ребёнка, чтобы к концу лета (началу учебного года) он не забыл всё выученное ранее.

### Распорядок «летнего дня»

Специалисты рекомендуют не вносить кардинальных изменений в распорядок дня летом. Мягко, но твёрдо донесите до ребёнка мысль, что он будет придерживаться привычного режима сна (со скидкой на более поздний подъём) и питания. Это важно и для здоровья, и для лёгкой адаптации при возвращении к «рабочему» режиму (что особо актуально для школьников). Конечно, у него будет куда больше свободного времени для досуга, прогулок, игр и т.п.

Можно и нужно сделать небольшой перерыв и забыть о школьных предметах. Возвращайтесь к ним плавно, старайтесь больше лично участвовать в выполнении заданного на лето. Если речь идёт о книгах, то отпуск – хорошая возможность привить любовь к чтению. Читайте вместе с ребёнком, читайте для него. Расскажите, что у большинства любимых им фильмов, мультиков и сериалов есть литературный первоисточник, прочитав который, он сможет сравнить свои впечатления.

Интерес к предметам может привить просмотр программ и фильмов всевозможных научно-популярных каналов. Если вы владеете иностранным языком, который изучает ребёнок, предложите общаться на нём. Если нет – почему бы не начать учить его совместно?

### Делу – час, потехе – время

Как превратить лето в большое приключение? Подключите фантазию, желание и воспользуйтесь нашими советами.

[Полный текст](#)

## Выпрями спину!

### Или как сохранить позвоночник ребенка здоровым.

«Не сутулься!», «Сядь ровно!», «Выпрями спину!» – кто из нас в детстве не слышал этих фраз от старших? И кто из нас не повторяет их уже своим детям? Эти слова произносятся на автомате, как бы мимоходом. А ведь они связаны с очень важным аспектом человеческого здоровья – правильной осанкой. Держать осанку – задача не только (и не столько) эстетического характера. Это едва ли не основной показатель и одновременно определяющий фактор крепкого здоровья. Позвоночник является основой скелета, к нему крепятся все жизненно важные органы. Поэтому здоровый позвоночник – это здоровый организм.

Позвоночный столб можно сравнить с тугой пружиной. Он не прямой, как струна, а имеет три естественных изгиба, которые образуются с момента рождения. Первый (шейный) появляется, как только ребёнок начинает держать головку. Затем – грудной, когда ребёнок учится сидеть. И, наконец, встав на ноги, он «обзаводится» поясничным изгибом.

Далее происходит комплексное формирование и укрепление мышечно-скелетной системы, которое завершается примерно к 25-ти годам. То есть все предпосылки к правильной или неправильной осанке закладываются в раннем детстве. Отсюда следует необходимость уделять особо пристальное внимание этому вопросу, дабы избежать проблем в зрелом возрасте.

[Полный текст](#)

### **Ребенок меня не слушает. Что делать?**

Правильное воспитание ребёнка – загадка, волнующая человечество сильнее тайны мироздания. Идей и методик разработано бесчисленное множество и у каждой есть свои преданные поклонники и непримиримые критики. Не претендуя на истину, рассмотрим спорные модели поведения, которых придерживаются родители в вопросах воспитания. Естественно, руководствуются они исключительно благими намерениями. Вот только практическое их применение потенциально грозит конфликтами.

#### **«...Как растение мимоза в ботаническом саду»**

Чрезмерная опека как ошибка воспитания во всех её проявлениях. Вполне объяснимо желание родителей оградить чадо от негативных проявлений жизни. Но ребёнок должен уметь спокойно переносить трудности и неудачи, перебарывать обстоятельства, а не пасовать. Рано или поздно он войдёт в самостоятельную жизнь. И у него не будет возможности прибежать к маме с жалобой и ожиданием, что она со всем разберётся.

#### **Анархия - мать порядка?**

С этой проблемой сталкиваются родители, дающие ребёнку максимальную свободу. Всё, что не запрещено, разрешено, а запрещать ничего нельзя. Мол, это раскрывает умственный и творческий потенциал, приучает самостоятельно принимать решения. Вот только ребёнок без чётко обозначаемых границ дозволенного быстро приучается нарушать и нарушать их по своему желанию. Итог подобного воспитания: ребёнок вдруг с удивлением узнаёт, что он – отнюдь не центр вселенной, вращающейся вокруг и для него.

[Полный текст](#)