# Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительных зимних каникул

В зимние каникулы не всегда на улице хорошая погода, чтобы погулять. К тому же каникулы детей гораздо длиннее выходных родителей. Поэтому важно сохранять и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Мы собрали для вас рекомендации, которые помогут интересно и полезно для всех членов семьи провести зимние каникулы.

В первую очередь, чтобы было легче влиться в школьный режим, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.**

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Говорите о том, что нет плохих и хороших чувств, любое чувство должно быть выражено, чтобы не накапливалось внутреннее напряжение. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Семейные каникулы дома – отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить (расширить) генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи. Поощряйте ребенка за заботу о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях. Поощряйте физическую активность ребенка.

Для того, чтобы провести каникулы интересно и с пользой, рекомендуется мотивировать ребенка на участие в различных дистанционных интернет-проектах.

**Интернет-ресурсы, направленные на освоение образовательных программ, самостоятельную подготовку и саморазвитие**

1.      АСУ РСО — <https://asurso.ru/> . На Главной странице вкладка «Учебные курсы», внизу ссылка на систему «ЯКласс» (авторизация в системе «ЯКласс» проходит автоматически с учетной записью АСУ РСО). Также во вкладке «Дневник» надо открыть вкладку «Коллекция ресурсов».

2.      Российская электронная школа — <https://resh.edu.ru/>

3.      Билет в будущее — <http://bilet-help.worldskills.ru/>

4.      Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус — <https://edu.sirius.online/#/>

5.      Сайт Проектория — <https://proektoria.online/lessons>

6.      Всероссийский образовательный проект «Урок Цифры» — [https://урокцифры.рф/](https://xn--h1adlhdnlo2c.xn--p1ai/)

7.      Система «ЯКласс» — <https://www.yaklass.ru/>. Дистанционное обучение в период каникул — <https://www.yaklass.ru/info/kak-organizovat-distancionnoe-obuchenie-na-kanikulah>

8.      Портал «Учи.ру» — <https://uchi.ru/>. Дистанционное обучение в период карантина — <https://lp.uchi.ru/distant-uchi>

9.      Яндекс.Учебник — <https://education.yandex.ru/home/>

10.  Сайт «Мои достижения» — <https://myskills.ru/>

11.  Информационный портал проекта «Платформа новой школы» — <http://pcbl.ru/>

12.  Сайт Олимпиум — <https://olimpium.ru/>

13.  Кружковое движение НТИ — <https://kruzhok.org/>

14.  Система «Информационно-библиотечный центр Самарской области» — <http://biblio.minobr63.ru/>

15.  Просвещение. Медиа — <https://ap.prosv.ru/>

16.   Ростелеком. Лицей — <https://lc.rt.ru/myeducation>

17.   Образовательный портал GeekBrains — <https://geekbrains.ru/>

18.  Курсы программирования Алгоритмика — <https://samara.algoritmika.org/>

19.  VK для дистанционного обучения: инструкция по применению — <https://vk.com/@edu-for-distant>

20.  Как организовать онлайн-обучение в «Одноклассниках» во время карантина — <https://insideok.ru/blog/-kak-organizovat-onlayn-obuchenie-v-odnoklassnikah-vo-vremya-karantina>

21.  Семейный IT-Марафон — [https://игра-интернет.рф/news/startoval-chetvertyy-semeynyy-it-marafon.html](https://xn----7sbikand4bbyfwe.xn--p1ai/news/startoval-chetvertyy-semeynyy-it-marafon.html)

22.  Портал Фоксфорд — <https://help.foxford.ru/>

23.  Портал «Открытое образование» — <https://openedu.ru/>

24.   Coursera — <https://www.coursera.org/?utm_campaign=website&utm_content=top-nav-c4c&utm_medium=coursera&utm_source=enterprise>

**Интернет-ресурсы, направленные на ознакомление с российскими и мировыми культурными ценностями**

**Музеи и галереи:**

1.Государственный [Эрмитаж](https://bit.ly/33nCpQg) (Санкт-Петербург) – [https://www.hermitagemuseum.org](https://www.hermitagemuseum.org/);

2.Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) — [http://www.rusmuseum.ru](http://www.rusmuseum.ru/);

3. Музей современного искусства Эрарта (Санкт-Петербург) – erarta.com;

4. Третьяковская галерея (Москва) — [https://www.tretyakovgallery.ru](https://www.tretyakovgallery.ru/);

5. Государственный музей изобразительных искусств им. А.С.Пушкина (Москва) — [https://www.pushkinmuseum.art](https://www.pushkinmuseum.art/);

6. Проект Google Art & Culture — [https://artsandculture.google.com](https://artsandculture.google.com/);

7. Лувр (Париж) — <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs>;

8. Музей истории искусств (Художественно-исторический музей, Вена) — <https://www.khm.at/en>;

9. Галерея Уффици (Флоренция) — <https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>;

10. Музей Ватикана и Сикстинской капеллы — <http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html>, <https://italiatut.com/muzei-vatikana>;

11. Британский музей (Лондон) — [https://www.britishmuseum.org](https://www.britishmuseum.org/), <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>;

12. Национальный музей Прадо (Мадрид) — [https://www.museodelprado.es](https://www.museodelprado.es/);

13. Музей-театр Сальвадора Дали (Фигерас) — <https://www.salvador-dali.org/en>;

18. Национальный музей (Краков) — [https://www.muzeumkrakowa.pl](https://www.muzeumkrakowa.pl/);

19. Музей изобразительных искусств (Будапешт) **—**[https://www.szepmuveszeti.hu](https://www.szepmuveszeti.hu/).

**Театры:**

1. Театр им. Маяковского, Театр им. Вахтангова, Театр Сатиры, Театр ЛЕНКОМ —  <https://onlineteatr.com/afisha/timetable>;

2. Большой театр (Москва) — https://www.bolshoi.ru/about/relays;

3. Московский театр юного зрителя — [https://moscowtyz.ru](https://moscowtyz.ru/);

4. Московский художественный театр им. А.П.Чехова,  Московский театр Современник, Российский академический молодежный театр, Санкт-Петербургский государственный детский музыкальный театр «Зазеркалье», Санкт-Петербургский академический театр комедии имени А.П.Акимова и др. — <https://teatr-pro.ru/about>;

5. Метрополитен-опера (Нью-Йорк) — [https://www.metopera.org](https://www.metopera.org/);

6. Венская государственная опера — [https://operawire.com](https://operawire.com/).