**Как организовать свободное время ребёнка?**

Современные дети загружены учёбой, секциями, кружками. Но несмотря на столь плотный график, им нужно иметь личное время.

В режиме дня рекомендуется предусматривать свободное время, которое обучающийся использует сообразно своим интересам: для обучающихся младшего возраста - 1 - 1,5 часа, среднего и старшего - 1,5 - 2,5 часа в день. К занятиям по собственному выбору дети проявляют интерес и занимаются с увлечением.

Свободное время ребёнок может потратить как хочет, но родители должны помочь – направить его, подсказать, что принесёт ему пользу, а какое времяпровождение окажется во вред.

Время вне школы жизненно важно для детей, чтобы усвоить то, что они узнали в школе, и научиться чему-то другому.

Многим ребятам нравится проводить время за общением в социальных сетях, за играми на смартфоне, компьютере. Не запрещайте. Договоритесь о разрешённом дневном лимите. Пусть это будет 1-1,5 часа в сутки.

Предложите ребёнку делать перерыв каждые 30 минут, можно использовать таймер. Во время перерыва желательно двигаться.

Это время нужно регулировать в зависимости от возраста ребёнка. Чем ребёнок младше, тем меньше рекомендуется времени проводить за экранами мобильных телефонов, планшетов, за просмотром телевизора.

Введите правило не есть перед экраном (монитором). Привычка есть перед экраном может привести к увеличению массы тела. Сделайте место для семейного приема пищи зоной, свободной от средств, оснащенных экраном.

Поощряйте двигательную активность в экранное время (например, во время просмотра видео можно выполнять физические упражнения, танцевать, выбирать видеоигры, поощряющие физическую активность).

Будьте примером для своих детей безопасного использования средств, оснащенными экранами.

Устройте семейную прогулку, расскажите ребёнку, как меняется природа в зависимости от времени года.

Рекомендуемое время прогулки — не менее 2-4 часов в день.

Прогулка на природе положительно влияет на сон, рост, развитие. Дети, как правило, более активны на открытом воздухе, что может снизить риск ожирения.

Ребёнку необходимо как минимум один час умеренной или активной физической активности каждый день. Подойдёт ходьба пешком, езда на велосипеде, такие виды спорта, как футбол, волейбол, плавание, бег.

Внеклассные мероприятия дают возможность ребёнку познакомиться с новыми людьми и развить новые навыки. Это не только спорт. Дети любят рисовать, заниматься фотографией, роботехникой, учить языки, заниматься музыкой.

Не старайтесь записать ребёнка на каждое доступное занятие. Детям школьного возраста не рекомендовано участие более чем в двух кружках.

**Правильно организованное свободное время делает человека счастливым и здоровым. Проводить время вместе — отличный способ оставаться на связи со своим ребёнком!**

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан