

## **Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

Культура семейного отдыха, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем они сами заполняют свое свободное время. Если отдых в семье проводится примитивно, это сказывается и на ребенке. Отсюда и важнейшая родительская задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья. Если у родителей есть какие-либо увлечения, дети охотно их разделяют, но это происходит только в том случае, если они оказываются активными участниками увлечения родителей, а не его пассивными наблюдателями.

Большое влияние на детей оказывает то, как родители проводят время в кругу своей компании. Если родительская компания устраивает игры, конкурсы, театральные представления, совместные походы, разнообразя их играми для детей, то все это может быть в последующем использовано и детьми в их праздниках и утренниках.

### **Совместный активный отдых**

- Способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

### **Правила семейного отдыха**

- Родителям и детям должно быть одинаково интересно вместе;
- отдых должен быть полезен всей семье;
- отдых должен способствовать отвлечению от насущных проблем и получению позитивных эмоций.

### **Примеры семейного отдыха**

- Совместные спортивные занятия (тренажеры, бег, лыжи, командные виды спорта и т.д.);
- настольные игры (шахматы, лото, шашки, нарды, домино);
- совместное рукоделие (создание города из конструктора, сборка моделей транспорта);
- собирание больших пазел или мозаики;
- поход в кинотеатр;
- пикник на свежем воздухе;
- поездка в лес или ближайший город;
- совместный просмотр старых фотографий;
- поездка в гости всей семьей;
- генеральная уборка квартиры или уборка территории вокруг дома;
- фантазийная семейная фотосессия (дома или в фотостудии);
- семейные встречи (собрать у себя родственников, накрыть на стол, придумать развлечения);
- совместные покупки (важно порадовать каждого члена семьи, сумма покупки каждого должна быть примерно одинаковой и заранее оговорена);
- совместное приготовление сложного, интересного блюда (выбор и покупку продуктов для блюда также можно включить в этот пункт);
- поход в библиотеку (где каждый, не торопясь, выбирает себе чтение по интересам);
- тематический ужин или тематическая вечеринка с детьми.

**Семейный отдых** – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его. Поэтому родителям необходимо помнить, что человек формируется не только и не столько под влиянием услышанного или прочитанного, но в большей мере в процессе собственной деятельности. Задача родителей – суметь правильно использовать ту или иную форму организации семейного отдыха.

Проводя совместно отдых, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

