

«Что такое досуг, и как правильно его организовать»

Довольно сложно найти время для семейного отдыха, когда родители бесконечно работают, а у детей — то учеба, то дополнительные занятия в кружках и секциях!

А ведь общий досуг – это формирование крепких и добрых семейных традиций, которые так важны для детей и семьи в целом...



Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам, непониманию и скуке. У малыша, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется «ОБРАЗ СЕМЬИ», который он пронесет через свою жизнь и, став взрослым человеком, создаст свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих делах. Виды семейного досуга довольно разнообразны.

Виды семейного досуга для родителей и детей

1. ***Активные игры.*** Идеальный вариант, если их проводят на свежем воздухе. Такой отдых не только даст всем заряд энергии и изрядно поднимет настроение, но и станет отличным фундаментом для закладки крепкого здоровья ребенка. Вариантов игр довольно много, и выбрать можно именно тот, который понравится всей семье – плавание, игра в волейбол или баскетбол, семейная поездка на велосипедах с пикником в конце пути или катание на коньках (роликах).



2. ***Настольные игры.*** Если усталость после учебы и работы слишком велика и нет сил на активный отдых, то можно выбрать одну из настольных игр (монополия, пазлы, шахматы), которая увлечет всю семью.

3. ***Создаем мастерскую дома.*** Если в Вашей семье – сплошь творческие домочадцы и у всех золотые руки, то можно найти общее увлечение, которое спасет от скуки семью в дождливые или морозные выходные, и объединит всех за одним творческим занятием. Папа с сыном может заняться конструированием, работой по дереву или созданием роботов, а мама с дочкой – рисованием, изготовлением мыла или созданием игрушек, вышиванием.



4. ***Семейный туризм.*** Если времени и средств хватает, то это — одна из самых замечательных идей для семейного досуга. Речь о полезном туризме, сочетающем интересные экскурсии и активный отдых. Сюда же можно отнести и семейные походы с палаткой, удочками и гитарой: учим детей разжигать костер, жить без гаджетов, интернета, отличать съедобные грибы от несъедобных, выживать в лесу и ориентироваться по различным признакам.

5. ***Семейный киносеанс.*** Можно купить попкорн, конфеты или еще что-нибудь и всей семьей заняться просмотром семейных комедий или сказок! И вы расслабитесь, и ребенок будет в восторге.

Запоминаем самые важные правила планирования семейного досуга:

1. ***Составляем списки всех возможных мероприятий,*** которые были бы интересны всем членам семьи. Лучше, если каждый член семьи составит свой список, а после их можно будет объединить в один.

2. ***Разбиваем все мероприятия по категориям.*** Например, пассивные, активные, финансово затратные, и т.д.

3. ***Выбираем мероприятие на выходной день, которое должно понравиться всем.*** Для того, кто не очень доволен выбором, нужно придумать некое поощрение. Например, вид отдыха на следующие семейные выходные выбирает он.

4. ***Тщательно прорабатываем план мероприятия,*** чтобы не испортить себе выходные. Не менее тщательно прорабатываем запасной вариант.



Родителям на заметку!

Найдите время на своих детей — сколько бы им ни было лет!

Только ваше личное внимание и ваша искренняя заинтересованность может отвлечь их от дурных компаний и поступков, привить все самое светлое, доброе и полезное.

И главное, -

не упускайте этой возможности – *проводить с близкими теплые семейные выходные*. Неважно, будет ли это лото и чай с печеньками или же восхождение к вершине – главное, чтобы вам было ***хорошо вместе!***



Составитель:
педагог-психолог
Зуева Софья Владимировна