

Семейный досуг: польза для развития ребёнка

Семья – своеобразная педагогическая академия. Поэтому все, что недополучено в детстве, восполняется с большим трудом, а иногда и вовсе не восполняется. И потери эти во многом являются следствием того, что в семье отсутствовала совместная досуговая деятельность.

Что такое досуг?

Совместный досуг — важная составляющая семейной жизни, которая способствует укреплению отношений, формированию семейных ценностей и созданию общих приятных воспоминаний.

Досуг (свободное время) – часть внерабочего времени, которое расходуется на восстановление сил, а также физическое и духовное развитие человека.

Свободное время необходимо каждому человеку.

Чем же его заполнить?

Ребенок, как отметил К.Д. Ушинский, не играет тогда, когда его занимают игрой, и тогда, когда его заставляют играть. Самые яркие впечатления у детей остаются тогда, когда они вместе с родителями ездят отдыхать. Дети с восторгом рассказывают о том, где они были и что видели, как вместе с папой и мамой собирали грибы, удили рыбу, строили на морском берегу песочные замки и купались. А если это еще были и выезды на природу с ночевкой в лесу, с костром и звездным небом над головой — родительское влияние будет безграничным.

Никакой мультфильм, никакая сказка не заменят собственных впечатлений, собственной живой мысли, собственного внимательного взгляда и собственного действия.

Если досуг 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. Большое влияние на детей оказывает то, как родители проводят время в кругу своей компании. Если родительская компания устраивает совместные походы, семейные спортивные праздники,



разнообразия их играми для детей, то это откладывает отпечаток и на детское групповое проведение досуга.

В организации свободного времени в семье, важны в первую очередь не средства, а знание того, чем заполнить досуг. Возможность проводить свободное время с пользой есть у всех и всегда. Исключительно благоприятные возможности для реализации воспитательной функции представляет совместный отдых.

Что дает совместный семейный досуг?

Совместный отдых семьи – это удивительная возможность всей семьи побыть вместе, узнать друг друга лучше и сблизиться. Семейный отдых – шанс для родителей лучше понять собственного ребенка, увидеть и услышать, чем он живет. Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми. Если проводить свободное время неординарно, то яркие впечатления обеспечены всей семье. Совместный отдых играет важную роль в воспитании детей. Счастливые воспоминания из детства сохраняются на всю жизнь. Так зарождаются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение и формируются семейные ценности.

Семейный досуг имеет огромное значение для гармоничного развития детей и укрепления семейных отношений. Он включает различные виды активности, которые способствуют физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию ребёнка.

- **Физическое развитие.** Совместные занятия спортом, активные игры на свежем воздухе и катание на велосипеде помогают детям развивать координацию движений, укреплять мышцы и повышать выносливость. Это также способствует укреплению семейных связей и улучшению отношений между родителями и детьми.

- **Эмоциональное развитие.** Проведение времени вместе, общение и обмен впечатлениями создают условия для эмоционального сближения членов семьи. Это помогает детям чувствовать поддержку и любовь родителей, что положительно влияет на их самооценку и уверенность в себе.

- **Интеллектуальное развитие.** Семейные чтения, посещение музеев, театров и кино, а также обсуждение различных тем способствуют расширению кругозора и развитию мышления детей. Это помогает им учиться анализировать информацию, делать выводы и формировать собственное мнение.

- **Творчество.** Занятия рисованием, музыкой, танцами и другими видами искусства позволяют детям проявлять свою индивидуальность и развивать творческие



способности. Это также способствует укреплению семейных традиций и передаче культурных ценностей от поколения к поколению.

• **Укрепление семейных связей.** Организация семейного досуга позволяет проводить больше времени вместе, что способствует укреплению семейных связей и созданию атмосферы доверия и взаимопонимания. Это особенно важно для семей с маленькими детьми, так как они нуждаются в постоянном внимании и поддержке со стороны родителей.

Виды совместного отдыха родителей и детей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, собирание пазлов.

2. Совместная творческая деятельность: рисование, лепка, оформление квартиры к празднику, оформление открытки для поздравления родственников, изготовление различных поделок.

3. Совместная трудовая деятельность: посадка и уход за комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными.

4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, занятия на стадионе, лыжные семейные прогулки. Летний оздоровительный период можно провести на спортивных площадках с тренажёрами, беговыми дорожками или плавательным бассейном.

5. Катание на самокатах, роликах и велосипедах. Это активный отдых, который развивает координацию движений, укрепляет мышцы и улучшает настроение.

6. Длительные пешие прогулки и подвижные игры на детской площадке. Такие занятия способствуют физическому развитию, учат общаться и взаимодействовать с другими детьми.

7. Пикник на свежем воздухе. Приготовление еды, игры на природе и общение с друзьями и родственниками помогут ребёнку расширить кругозор и научиться работать в команде.

8. Поход в библиотеку, кинотеатр, музей или театр. Посещение культурных мероприятий развивает кругозор, учит ребёнка слушать и понимать искусство.

9. Фантазийная семейная фотосессия. Фотографирование может стать интересным занятием для всей семьи, которое поможет укрепить отношения и сохранить воспоминания.

10. Совместное приготовление пищи. Выбор и покупка продуктов, приготовление нового блюда или семейного рецепта — отличная возможность провести время вместе и научить ребёнка кулинарным навыкам.



11. Совместные подвижные и сюжетно-ролевые игры. Игры – прекрасный источник информации о личности ребенка. В игре можно увидеть, насколько последовательно ребенок идет к цели, боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей. Совместная деятельность родителей и детей может осуществляться с помощью игры-труда, подвижных игр-соревнований, игр-театрализаций (разыгрывание литературных сюжетов). Главная задача взрослых в этой игре – поддерживать оригинальность детей, вовремя похвалить за что-то интересное.

12. Генеральная уборка квартиры. Уборку можно превратить в весёлую игру, где каждый помогает друг другу и заканчивает работу совместным чаепитием или просмотром семейного фильма.

13. Поездка в гости всей семьёй. Общение с родственниками и друзьями, знакомство с новыми людьми и расширение круга общения — важные аспекты развития ребёнка.

14. Прекрасным средством для укрепления семьи и воспитания подрастающего поколения, является семейный туризм. Семейный туризм дает уникальную возможность в реальности познакомить детей с природой, научить их любить и беречь ее, поучаствовать самостоятельно в решении многих задач (развести костер, собрать дрова, поставить палатку). Достичь общей цели с родителями, важно для ребенка любого возраста, он становится уверенней, организованней, ответственной. Отдыхая всей семьёй, вы станете лучшими друзьями для своих детей. Подобный активный отдых помогает пробудить в родителях и детях дух коллективизма, развить выносливость, выдержку, настойчивость. В походе юные туристы учатся отличать съедобные грибы от несъедобных, получают возможность создать красивые поделки из дерева, изучать лекарственные растения.

Организованная поездка семьи в далекие страны дает много ощущений и впечатлений от нового и ранее неизвестного. Туристических комплексы предлагают широкий спектр услуг для семейного отдыха: бассейны для детей, игровые комплексы, спортивные комплексы, аттракционы, всевозможные развлечения.

Но, и отдых в деревне не лишен своих особенных прелестей. Прогулка по лесу, сбор ягод и грибов, наблюдение за природой и животными помогут ребёнку узнать больше о мире вокруг него и развить наблюдательность. Красота окружающей природы, чистота воздуха, насыщенного благоуханиями разнотравья, позволяют отдохнуть и физически, и морально.

Давно известно, что одной из главных составляющих счастья человека является его близость к природе. Читая журналы и смотря телепередачи, можно узнать о новых



интересных местах отдыха и спланировать ближайший отпуск с учетом этой информации.

Если нет возможности уехать в дальние страны, можно замечательно провести выходные дни в городе. Можно просто погулять по парку держась за руки, покататься на различных аттракционах, посетить музей или выставку, сходить в лес.

Таким образом, семейный досуг играет значительную роль в развитии ребёнка дошкольного возраста. Разнообразные виды деятельности, такие как активный отдых, культурные мероприятия, спортивные занятия и общение с близкими, способствуют формированию личности, укреплению семейных связей и приобретению новых знаний и навыков.

Организация разнообразного и интересного досуга поможет сделать семейные отношения более гармоничными и счастливыми.

Источник: Шишхова Зарема Мухамедовна Польза семейного досуга в детско-родительских отношениях. // <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/10/18/polza-semeynogo-dosuga-v-detsko-roditelskih>

