

Рекомендации родителям по организации семейного отдыха летом

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки и т.д. – благотворно влияют на здоровье и настроение наших детей.

Совместный активный досуг:

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

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

Совместный семейный отдых имеет целый ряд компонентов:

1. Физкультурно-оздоровительный.

Дети и родители находятся в движении, они активны. Физкультурная активность (велосипед, подвижные игры, длительные туристические переходы) в сочетании со свежим воздухом оздоравливает и укрепляет.

2. Социально-коммуникативный.

Дети и родители, а также дети между собой, постоянно общаются, причем в новых коммуникативных условиях. Дети и родители узнают друг друга с новой, непривычной для них стороны, в новых условиях.

3. Эмоционально-психологический.

На детей, как, впрочем, и на взрослых, усиливается эмоционально-психологическая нагрузка. Дети, под влиянием личных примеров взрослых, оказываются более подготовлены к возможным экстремальным ситуациям, пытаются самостоятельно находить выход из затруднительных житейских ситуаций. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

4. Эстетический.

Дети, находясь под умным, чутким, ненавязчивым руководством взрослых, учатся эстетическому восприятию окружающей природы, памятников старины, исторических достопримечательностей.

5. Познавательный.

Дети знакомятся с новыми для них растениями, животными. Они узнают истоки происхождения своего края, историю своей малой родины.

Каждый вид семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение оздоровительного эффекта и удовольствия от совместного содержательного времяпрепровождения.

Будьте здоровы, берегите друг друга!

Инструктор по физической культуре: Ковалева Е.Н.