

# Семейный досуг с детьми дошкольного возраста.

## Идеи

### Идеи семейного досуга с детьми

Совместный досуг – лучший способ познать внутренний мир своего ребенка.

Он **помогает:**

- формировать семейные ценности и традиции;
- восстанавливать и поддерживать здоровье;
- удовлетворять различные потребности (уважение, самореализация, любовь);
- познакомиться с собственным ребенком (чтобы узнать о его интересах, желаниях и мечтах).

Организуя совместный отдых, необходимо учитывать склонности, возможности и пожелания всех домочадцев. Интересы могут быть различными, но их всегда можно объединить общей идеей. Помните: семейный досуг должен быть приятен каждому – как своей формой, так и общением и взаимодействием друг с другом. Семейный досуг – не только развлечение, но и воспитательное, развивающее воздействие на все стороны жизнедеятельности ребенка.

#### Отдыхаем вместе в городе

Улицы для детей мало не бывает. И как бы они ни любили играть со своими сверстниками, обязательно должны быть дни, когда родители и дети проводят время вместе. А если у вас маленький ребенок и он больше занят в песочнице, не превращайтесь в «сопровождающего», подойдите к нему, поинтересуйтесь, чем он занимается, пообщайтесь с малышом.

#### Совместные вечерние прогулки в выходной день.

Поездки на велосипедах.

Прокатитесь всей семьей на роликах, не умеете – учитесь!

Играйте вместе в футбол, баскетбол, волейбол.

Включите воображение и придумайте игру с мячом, сделав ее вашей семейной «фишкой».

Нет мяча – сходите на футбольный матч.

Организуйте семейный культпоход в кинотеатр, театр или музей.

Посетите разнообразные выставки и подарите друг другу небольшие сувениры.

Отдохните вместе, посмотрев представление в дельфинарии.

Посетите аквапарк или аттракционы.

Прогуляйтесь по зоопарку.

Картинг – отличный вариант, чтобы удовольствие получила вся семья.

В теплый или жаркий день прокатитесь на катамаранах.

Прогуляйтесь к озеру или реке покормить уток, лебедей.

Устройте семейный поход в открытое кафе с целью поедания мороженого.

И не забудьте рассказать друг другу о своих ощущениях и эмоциях, которые испытали во время совместного отдыха!

Семейный пикник на природе

**Пикник** – самый доступный вариант семейного отдыха. Но можно организовать посещение конного клуба или усадьбы, где всю семью ожидают общение с красивыми и благородными животными, верховые прогулки на лошадях, экскурсии и, возможно, даже выступления известных спортсменов. Такой вид отдыха непременно даст заряд бодрости и подарит незабываемые эмоции.

Выехав с маленьким ребенком за город, напоминайте ему, как правильно вести себя на природе, и объясните, как это важно.

Правила очень просты...

Никогда не разбрасывайте мусор.

Не рвите бесцельно цветы, ветки деревьев и кустов.

Относитесь бережно к лекарственным цветам.

Аккуратно собирайте ягоды, не причиняя вреда растениям.

Не разоряйте муравейники и птичьи гнезда.

Помните о правилах безопасности. Подготовьте крем или спрей от укусов насекомых, не забудьте дома головные уборы, под рукой должна быть аптечка с бинтами, перекисью, пластырями.

### **Домашний досуг для всей семьи**

Если погода в выходной день не позволяет организовать семейный отдых на улице, то это не значит, что все могут разбежаться по своим комнатам, уткнуться в компьютеры и планшеты. Не меняйте свои планы. Играйте, общайтесь, веселитесь всей семьей.

#### **Домашний досуг – это:**

- различные игры с детьми (настольные, карточные, шахматы);
- совместное складывание пазлов и решение головоломок;
- конструирование городов и фантастических объектов из деталей Lego;
- творческие занятия (пение, фотосъемка, вязание, лепка);
- рисование общего рисунка всей семьей;
- домашний спектакль (переодевание, грим, розыгрыши);
- семейное чтение или просмотр мультфильма.

### **Страничка практических упражнений**

Когда энергия детей кажется неиссякаемой, они ни на минуту не могут присесть и сердце сжимается не из-за того, что может разбиться ваза, а от переживаний, чтобы дети не поранились и не ушиблись, то можно и нужно ребятню организовать. Попробуйте применить несколько игровых упражнений, которые позволят вне зависимости от возраста заинтересовать и привлечь внимание ребенка. Особенно когда «переиграны все игры» и в квартире начинается хаос. Упражнения очень простые и при желании их легко можно изменить, провести как в квартире, так и на улице.

**«Здравствуй!»** (способствует развитию внимания, организации детей, выражению дружелюбия, обучению приветствию)

Собираем детей в комнате и даем задание передвигаться по ней, кивать друг другу, улыбаться. Когда хлопаем в ладоши 1 раз, все должны крикнуть «Здравствуй!» и постараться поздороваться с каждым, кто есть в комнате. Когда хлопаем в ладоши 2 раз, дети кричат «Привет!» и также начинают со всеми здороваться. Когда хлопаем 3 раза, все говорят «Хэллоу».

Для детей дошкольного возраста подойдет следующий вариант: когда хлопаем в ладоши 1 раз, здороваемся, как мышки: «пи-пи-пи»; 2 хлопка – здороваемся, как собачки: «гав-гав»; 3 хлопка – здороваемся, как котики: «мяу-мяу».

#### **«Дождик в лесу»**

(обеспечивает психологическую разгрузку) Дети становятся в полукруг. А взрослый читает текст и выполняет действия руками, которые те за ним повторяют.

Дует сильный ветер (трем ладошки), и начинается дождь «кап-кап» (медленно хлопаем себя по бедрам). Но дождь усиливается (хлопаем чуть быстрее) и превращается в ливень (хлопаем быстро), а потом в град (топаем ногами). Вот так буря разыгралась! Но она уже

стихает (перестаем топтать, но продолжаем хлопать по бедрам). Дождик утихает (очень медленно хлопаем), тихо прошелестел ветерок (протираем ладони) – и выглянуло солнце (вскидываем руки вверх).

### **«Спой песенку»**

(песенку можно петь любую, но ее обязательно должны знать дети)

Ребятам предлагается спеть любую известную детскую песенку разными способами: весело, шепотом, с грустью, с обидой, с удивлением, громко, быстро. Если у ребенка день рождения, то можно спеть поздравительную или любую другую песню по желанию детей.

Все упражнения быстрые и легкие, не требуют никаких специальных приспособлений, интересны детям любого возраста, помогают организации и способствуют сплочению. Чтобы упражнения прошли еще веселее, взрослые могут присоединиться и с удовольствием поучаствовать.

*Приятного вам отдыха!*