

# Консультация для родителей

## «Активный отдых всей семьи»

Наибольшее влияние на развитие личности ребенка оказывает семья. Семья - это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности, общения и ведения правильного (здорового) образа жизни. 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.

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят свободное время у компьютера или на диване с телефоном, его настойчиво отправляют поиграть на улице. Родители должны подавать пример своему малышу, поэтому лучший отдых – это отдых всей семьей. Если вы не знаете, как весело и активно провести выходные вместе с ребенком, предлагаем изучить 10 способов отдыха на свежем воздухе для всей семьи.

### 1. Пешие прогулки

Самый доступный вид отдыха – это пешие прогулки. Свежий воздух очень полезен детскому организму, к тому же ребенку, непривыкшему к активному спорту, прогулка в ближайшем парке не покажется чересчур утомительной. Мотивировать малыша на прогулку можно любым способом: рассказать о том, какие красивые утки водятся в парковом пруду и предложить ребенку их покормить; пообещать показать дерево с замысловатой формой ствола или позвать его собрать листья и цветы для гербария.

### 2. Пикник в городе или на даче

Такое времяпровождение – отличный способ приучить ребенка к активному отдыху. Достаточно лишь придумать интересную игру, например, конкурс, кто из членов семьи быстрее всех найдет самый красивый цветок, самую крупную клубнику на грядке или самую большую шишку в лесу.

### 3. Поход

Поход всей семьей принесет ребенку массу удовольствия, если к нему подготовиться заранее. Вместе со всеми необходимыми вещами возьмите с

собой бадминтон, волейбольный мяч и несколько настольных игр, в которые можно будет поиграть. Если вы собираетесь в походе порыбачить, не забудьте захватить и детскую удочку, чтобы ребенок мог наравне со взрослыми поучаствовать в процессе ловли рыбы.

#### **4. Сезонный спорт**

Веселым и активным развлечением в любое время года станет сезонный спорт. Летом всей семьей отправляйтесь кататься на велосипедах или роликах, а зимой можно покататься на санках или слепить снеговика. Если вы сами не умеете кататься – самое время научиться этому вместе со своим ребенком: ему совместный процесс обучения доставит немало веселых минут.

#### **5. Бассейн**

В любое время года можно отправиться вместе с ребенком в бассейн. Если ему понравится такой отдых, можно приобрести семейный абонемент и наслаждаться таким времяпровождением на протяжении целого года.

#### **6. Групповые занятия**

Танцевальные мастер-классы, занятия по йоге, восточным единоборствам или фитнесу – все эти мероприятия можно посещать вместе или отправить малыша. Если вашему ребёнку понравится, вы сможете купить ему абонемент, и просить дома показать вам то, чему его там научили – таким образом, ребенок получит дополнительную физическую нагрузку и весело проведет время, выплясывая румбу с мамой или устроив спарринг с папой.

#### **7. Отдых у моря**

Если вы часто бываете на пляже или ездите к морю и берете с собой детей, старайтесь не давать им скучать. Вместо того чтобы просто лежать под палящим солнцем, постройте вместе с ребенком замок из песка, поиграйте в воде в игру «кто поднимет больше брызг», посвятите время партии в волейбол или бадминтон.

#### **8. Парк аттракционов**

Выходные – это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями. Посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях. Ребенку не так интересно делать это в одиночку, а когда родители вовлечены в процесс, его будут искренне забавлять крики мамы, катающейся на аттракционе или вид папы, который не знает, с какой стороны подступиться к лошади.

#### **9. Экскурсия или поход в музей**

Активный отдых не всегда подразумевает прыжки и бег. Решением может стать участие в интересной экскурсии или посещение музея. Важно, чтобы ребенку был интересен формат мероприятия и его тематика. Девочки охотно согласятся посетить выставку кукол, а мальчиков может привлечь военный музей или парад военной техники.

#### **10. Групповые подвижные игры**

Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, совсем необязательно куда-то ехать. Если у вас собираются гости и среди них есть дети, или вы

просто гуляете на детской площадке недалеко от дома, где много сверстников вашего ребенка, предложите им поиграть в активные игры. Прятки, догонялки, пятнашки, поиск какого-либо предмета или игра в пантомиму – это не только заставит детей шевелиться, но и доставит им множество веселых минут.

**Приятного активного семейного отдыха!**

***Инструктор по ФК Бабич Н.В.***