

## «Семейный досуг: игры, домашние праздники, чтение»

Досуг – синоним словосочетания «свободное время». Досуг – это часть внерабочего времени, которая остаётся у человека после выполнения обязательных непроизводственных обязанностей.

Неумение содержательно и с пользой для себя и окружающих организовывать досуг-показатель низкой культуры человека.

С другой стороны, интересный досуг – средство всестороннего развития личности человека. К.Д Ушинский писал: «Если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портится у него и голова, и сердце, и нравственность».

Деятельность, входящую в сферу досуга, можно условно разделить на несколько взаимосвязанных групп. К первой из них относится учёба и самообразование в широком смысле слова. Это различные формы коллективного и индивидуального освоения культуры: посещение музеев, выставок, театров, зрелищных мероприятий, чтение книг и периодики, просмотр телепередач и т.п.

Другую группу в структуре досуга представляют различные формы любительской и общественной деятельности: самостоятельные или организованные (учреждения культуры и спортивные организации) занятия и увлечения (хобби). Это и традиционные (коллекционирование, занятия хореографией, поэзией, живописью, фотографией, физкультурой и спортом, туризмом и т.д.), а также более современные направления, например, компьютерные клубы, объединения по интересам и др.

Важное место в структуре досуга занимает общение с другими людьми (семейный досуг, дружеские встречи в домашних условиях, на природе, а также в местах массового отдыха: игровых залах, клубах и пр.

Семейный досуг, выполняющий восстановительную функцию семьи, имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей.

В качестве оценки полноценности досуга используются два основных критерия. Первый – объём свободного времени, отводимого на семейный досуг. И второе - содержание досуга. Оба показателя определяются уровнем развития духовного мира родителей, финансовыми возможностями семьи, а также всем укладом жизни. Если большую часть времени мама вынуждена тратить на обслуживание своих домочадцев, то у неё не остаётся свободного

времени на организацию семейного досуга и свой отдых. Поэтому очень важно, чтобы у каждого члена семьи был определённый круг обязанностей по дому, что позволит высвободить время для содержательного совместного досуга.

Всё зависит от того, с каким настроением вся семья подходит к организации того или иного мероприятия, насколько все увлечены процессом подготовки и проведения выходных, праздников или просто тихого семейного вечера. Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи и от содержательного доброжелательного общения, от реализации своих потребностей в движении, познаний. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень. Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остаётся места вредным привычкам (увлечение алкоголизмом, курением, наркотиками) и непониманию, отчуждённости, скуке. У малыша, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется «образ семьи», которой он пронесит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создаёт свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих дел.

Хотелось бы остановиться на организации семейных праздников. Праздник – это день, посвящённый отдыху по случаю или в память какого-либо события (религиозного, государственного). Исходя из этого, семейные праздники это организованный отдых по случаю какого-либо значительного для всех членов события. Традиционно к ним относят дни рождения, крестины, свадьбы, проводы и т.д. В каждой семье могут быть и свои праздники. Например, возвращение домой из поездки одного из родственников, начало или окончание школьной жизни, выдающиеся достижения в спорте и т.п.

Наиболее традиционным семейным праздником является день рождения одного из её членов. Дети, как правило, с нетерпением ждут его. Однако очень важно, чтобы он запомнился не только количеством подарков.

Праздник по поводу дня рождения ребёнка будет удачным, если родители сумеют правильно организовать его. Прежде всего необходимо помнить, что день рождения, ребёнка – это его праздник. Следовательно, всё что будет происходить в этот день, должно доставлять удовольствие именно ему. Опыт показывает, что очень часто родители приглашают родственников и друзей, накрывают стол, произносят одни и те же тосты и в конце концов забывают о имениннике, который остаётся предоставлен сам себе. Чтобы избежать этого, хорошо организовывать любимые им игры, приготовить то, что он любит. С ребёнком можно заранее обсудить те мероприятия, которые будут для него интересны.

Подходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные выходные. Не смотря на то, что папе наверняка захочется отоспаться, а маме – затеять генеральную уборку, важно помнить о главной цели выходных: отдохнуть! У вас есть два дня на то, чтобы побыть вместе всей семьей и получить массу ярких впечатлений. И сразу возникают вопросы: «Как провести выходные с ребенком?».

В словаре С.И. Ожегова понятие *досуг* трактуется как *время свободное от работы*. Ещё одно понятие досуг – *часть внерабочего времени, которое расходуется на восстановление сил, а также физическое и духовное развитие человека*. Всего учёные насчитывают до 300 форм проведения досуга.

А семейный досуг это что?

**Семейный досуг** – свободное время, которое родственники проводят вместе. Это коллективная деятельность, качество которой зависит от таких факторов как: уровень культуры и образования в кругу семьи, уровень обеспеченности семьи, возраста, индивидуальных особенностей и интересов каждого из членов семьи. Семейный досуг позволяет объединить семью общим делом. Он оказывает воспитательное и развивающее действие на все стороны жизнедеятельности ребенка, приобщает его к изучению богатств духовной культуры, реализует то лучшее, что есть в человеке, позволяет разрешить собственные недостатки при помощи творческой активности.

Зачастую в семьях родители проводят свой досуг за любимым хобби или за просмотром телевизора, что очень часто не совпадает с желанием детей. При этом возникают проблемы в семье, ссоры, которых можно было бы избежать. Все это происходит из-за не правильной организации семейного досуга. Необходимо распределять свое свободное время таким образом, чтобы его хватало на удовлетворение нужд и потребностей каждого из членов семьи.

Культура семейного досуга, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем они сами заполняют свое свободное время. 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, разнообразя 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.

Счастливые воспоминания из детства сохраняются на всю жизнь. Так зарождаются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение и формируются семейные ценности.

### **Виды семейного отдыха бывает активный и пассивны .**

**Пассивный** отдых характеризуется состоянием покоя, которое снимает утомление и восстанавливает силы

Чем ты занят – не имеет значения, лишь бы можно было отвлечься, освободиться от напряжения, получить эмоциональную разрядку. Пассивный отдых – неотъемлемый элемент жизни человека. Он служит подготовительной степенью к более сложной и творческой деятельности.

**Активный** отдых, напротив воспроизводит силы человека с превышением исходного уровня. Человек наслаждается движением, быстрой сменой эмоциональных воздействий, общением с друзьями. Активный отдых в отличие от пассивного, требует некоторого минимума свежих сил, волевых усилий и подготовки. Активный семейный досуг – это очень занимательное времяпрепровождение, это веселье, развлечение, получение новых эмоций всеми членами семьи.

Схематично можно разделить активный семейный отдых на **спортивный и культурный.**

**Спортивный отдых** дает работу мышцам, требует некоторого минимума свежих сил, волевых усилий и подготовки. Активный спортивный досуг – это просто замечательная возможность великолепно провести выходные дни или отпуск, а также получить незабываемые эмоции, которые Вы не сможете забыть долгое время.

Семейные занятия **спортом** благотворно влияют не только на физическое, но и на нервно-психическое здоровье членов семьи. Сейчас очень много спортивных и развлекательных комплексов. Детям в выходные обязательно необходимо выплеснуть куда-то свою неумную энергию. Этого легко можно достичь, посвятив время активному отдыху. Посетите всей семьей бассейн, спортивный центр, каток. Вы можете всей семьей съездить в ближайший аквапарк. Да, это не самое дешевое удовольствие, но детский восторг вполне окупает все затраты!

**Бодрящая прогулка** зимой на лыжах или катание на коньках или бубликах – это тоже замечательные возможности проведения семейного досуга.

Совместная **семейная поездка в лес** или на речку будет весьма полезна для гармоничного развития семьи, а родителям даст возможность вспомнить «события давно минувших дней», собственное детство и юность. Можно просто отправиться всей семьей на пикник, который может быть коротким от нескольких часов и длинным до нескольких дней. **Прогулки в лесу, у озера** не только разнообразят **семейный досуг**, но и помогут обогатить

организм кислородом и повысить иммунитет. **Велосипедные прогулки** – очень хорошее времяпровождение. В такой поездке всегда есть на что посмотреть. Велосипедная прогулка является настоящей физической нагрузкой – даже не долгая по времени, она очень полезна для здоровья. Она дает хорошую аэробную нагрузку, которая помогает поддерживать форму, улучшать обмен веществ, укреплять сердце, легкие и систему кровообращения. Прогулка на велосипедах всей семьей – это очень весело и способствует укреплению семьи.

Еще семьей можно съездить на **рыбалку** и там устроить семейные соревнования по рыбалке – кто больше выловит за определенный промежуток времени. После первой же пойманной рыбки азарт просыпается такой, что потом никого невозможно утащить с водоема.

С **культурным** отдыхом связаны духовные интересы, которые побуждают людей к активным поискам в сфере культуры. Итак, **кино** или **театр**. Если ваш выбор пал на кинотеатр, сходите на смешную семейную комедию или на веселый мультфильм. Театр - это не простое развлечение. В ходе спектакля мы получаем познавательную информацию, направленную на развитие интеллектуальной сферы. Помимо всего прочего театр - это и школа чувств. Мы учимся здесь переживаниям, различным эмоциям, навыкам познания ощущений других людей.

А какой ребёнок не мечтает побывать в **цирке**? Мечты малышей должны обязательно осуществляться. Ведь воспоминания о беззаботном детстве всегда самые яркие и приятные. Поездка в цирк будет интересна и взрослому и ребенку.

Кто сказал, что посещение **парка аттракционов** – забава для детей? На самом деле, это оптимальная возможность не только здорово провести время, но и отдохнуть всей семьей. Для любого ребенка и взрослого, вне зависимости от возраста, будет крайне приятно отдохнуть таким образом.

Кроме этого, можно сходить на **познавательные мероприятия**, например, на выставку или в музей. Каждый музейный экспонат хранит тайну. Вместе с ребёнком Вы можете совершить фантастические путешествия во времени и пространстве. Посетите музеи своего города: краеведческий, картинную галерею! Дети любого возраста любят животных. Посещение выставки кошек или тропических животных, парка бабочек, цирка, зоопарка или заповедника, страусиной фермы, океанариума или дельфинария не оставит равнодушным ни ребенка, ни его родителей.

Укрепить семейные отношения и выразить близким людям свою любовь и благодарность помогают **семейные праздники**. Это торжественные дни, посвященные семейному счастью и благополучию. У каждого члена семьи есть свой праздник, в который он получает поздравления от самых дорогих ему людей. Свои праздники есть у бабушек и дедушек, у матерей и отцов, у детей. И речь идет не только о Днях рождения и Именинах, но также о специальных праздниках, семейных, посвященных родственным отношениям. Семейные праздники позволяют нам выразить свою любовь, чувства и благодарность самым близким и родным людям, укрепить

отношения между разными поколениями и поспособствовать культурному и интеллектуальному развитию детей.

В век развития электронных и компьютерных технологий многие родители совсем забыли о существовании самых обычных и интересных для детей настольных играх. А зачастую многие и не понимают их необходимости, когда ребенку можно дать тот же планшет, в котором есть куча различных развивающих программ. А детям ведь так необходимо общение именно с родителями, их внимание, забота, понимание и любовь, которые проявляются во время занятий. Для настольных игр, а именно для их проведения не требуется ни специальные игровые площадки, ни наличие определенного инвентаря. Для них необходимы всего лишь стол, хотя можно расположиться и на полу, а так же сама игра, которая уже укомплектована производителем всеми необходимыми предметами – досками, карточками, фишками, игровыми кубиками и т.п.

Настольные игры очень хорошо помогают наладить общение с близкими людьми. Они помогают ребенку и родителям наладить отношения друг с другом, понимать друг друга, находить пути взаимодействия между собой. Они, безусловно, оказывают положительное влияние на умственное развитие, на психическое развитие, к тому же помогают развивать мелкую моторику ребенка, личностные качества и способности ребенка. С помощью игры ребенка можно многому научить, например, выучить геометрические фигуры, цифры, буквы, цвета. Настольные игры помогают развить внимание, логику, воображение, зрительную память, сообразительность, образное мышление. Игры, в которых необходимо участие нескольких игроков, учат взаимодействию между игроками. Согласно правилам игры порой необходимо терпеливо дожидаться своей очереди, чтоб бросить кости и сделать ход, сопереживать, достойно принимать как победу, так и поражение. В такие игры очень интересно играть как детям, так и родителям.

### **На что обратить внимание при покупке развивающих игр?**

Прежде чем приобретать настольную игру, в первую очередь необходимо ознакомиться с ее правилами и убедиться, что она понравится вашему ребенку. Настольная игра должна полностью соответствовать интересам ребенка, а так же и его возрасту. Только при таких условиях можно надеяться, что игра очень понравится вашему ребенку. Обычно, возрастной диапазон игры указывается на самой коробке. И все же, необходимо решить, подойдет ли та или иная игра вашему ребенку. Ведь, все дети развиваются по-разному, один ребенок в три года довольно свободно умеет складывать пазлы, а другой не сможет соединить и двух компонентов. К тому же, необходимо помнить, что если игра будет слишком легкая для вашего ребенка, то он довольно быстро потеряет какой-либо интерес к ней. Так же если она будет довольно трудная – то существует большая вероятность, что

ребенок попросту не поймет ее и не заинтересуется вовсе. Удачной покупкой можно назвать приобретение игры, которая имеет различные уровни сложности. Это придает больше шансов, что именно эта игра может оказать большой интерес и к тому же на довольно длительный период времени.

Все настольные игры довольно разные и оказывают разное влияние на ребенка. К примеру, одни игры развивают словесное и логическое мышление, другие же направлены на обучение сравнений. Есть игры, которые предназначены для развития понимания о величинах предмета, его формах и цветах. Есть категории, благодаря которым дети с легкостью и большой увлекательностью знакомятся с цифрами и математическими знаками. Настольные игры для самых маленьких ребят должны быть несложными и к тому же яркими. Это могут быть различные кубики или картинки, из которых надо сложить картинку какой-либо предмет. Можно приобрести различные карточки, на которых будут изображены животные, различные геометрические фигуры, показаны цвета, предметы различной формы. Пазлы и мозаика превосходно тренируют мелкую моторику и помогают развить детское воображение. С детьми трехлетнего возраста смело можно играть в домино или лото. Особенность и преимущество настольных игр состоит в том, что они совсем не требуют большого пространства, приносят огромную пользу детям, а так же помогают провести свободное время, к примеру, когда на улице пасмурно и идет дождь, либо метель. К тому же цена их довольно приемлема, а зачастую и вовсе низкая.

Не спешите расстраиваться, если приходится проводить выходные с ребенком дома, а не в каком-то новом и интересном месте. На самом деле, даже дома можно найти массу увлекательных занятий. Совместное творчество сближает родителей. Заниматься совместным творчеством следует чем раньше, тем лучше. Работа должна проводиться от простого к сложному. Желательно отвести специальное место на полочке, на столе, где ребёнок может заниматься с мамой, папой и другими родственниками. В коробочке или другом приспособленном месте поместите разнообразный традиционный и нетрадиционный материал ( мелки, краски, гуашь, карандаши, печатки, трафареты. цветную бумагу, клей и т.п)

**Чтение книг вместе с ребенком, тоже хорошая форма организации досуга.**

Однако, как показывает исследования и специальные наблюдения, уровень читательской культуры у значительной части как детей, так и взрослых весьма далёк от желаемого результата. Многие родители сами мало читают и этим подают не совсем «хороший» пример своим детям. Также далеко не всегда мы обсуждаем с ребёнком прочитанную книгу, рассказываем на ночь любимую сказку. А ведь **мир сказки:**

несёт маленькому человеку первую радость открытия борьбы добра со злом, будит фантазию, развивает воображение.

И очень редко мы оказываем помощь в выборе литературы. А это важно для детей

Не забудьте, организовывая семейный отдых, брать с собой фотоаппарат! Он запечатлит самые яркие моменты, которые вы будете прокручивать в своей памяти, глядя на фото, и улыбаться.

Из всего вышесказанного хочется сделать вывод, что семья может скрасить любые будни, главное, чтоб было взаимопонимание, а в доме должна царить любовь, атмосфера уюта и доброты.

**Главное - надо воспитывать** хорошие привычки культурного отдыха и помнить при этом, что они утрачиваются легче, чем приобретаются. Привычки положительного досуга остаются надолго, если становятся традицией.

Нам, взрослым, ничего не бывает жалко для наших детей. Мы отдаём им самое вкусное, одеваем во всё самое лучшее, защищаем от болезней и напастей. Но вот своё личное время мы отдаём им неохотнее всего остального. Из средств материального семейного бюджета мы больше и больше средств расходуем на питание, одежду, обучение, развлечения детей и т. д. А если посмотреть на затраты свободного времени детей, то окажется, что наши дети испытывают значительный дефицит родительского общения

Старайтесь организовывать совместный досуг с детьми активно, целенаправленно.

1. Используйте разные виды организации досуга: походы, экскурсии, путешествия, пикники, посиделки, рисование, лепку, аппликации, чтение книг, просмотр телепередач, различные виды игр.
2. Бережно относитесь к игровым замыслам детей, созданным в процессе игры постройкам, творческим работам.
3. Поощряйте стремление находить и привлекать партнеров для игр.
4. Учитесь, не критикуя понимать и принимать игровое поведение ребенка.
5. Старайтесь, обыгрывая знакомые ребенку ситуации, создавать новые игровые сюжеты и принимать в них участие.

6. Старайтесь совместно сочинять, разучивать словесные игры.
7. Старайтесь, участвуя в игре, уточнять намерения и смысл отдельных поступков ребенка и сообщить о своих.
8. Старайтесь, использовать праздники, дни рождения для проведения игр.
9. Учите детей играть, развивать творчество, воображение в совместной деятельности.
10. Старайтесь практиковать словесные игры, речевое фантазирование.
11. Старайтесь создавать игры по измененным прав

### ***5 советов по планированию досуга***

1. Для начала следует переговорить со своими домочадцами и выяснить, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные. Если желания у всех разные – найти компромиссный вариант. Составить список, в который включить интересы каждого члена семьи. Согласовать с ними план действий на ближайшие выходные.
2. Начать подготовку к предстоящему мероприятию. Например, вы решили в выходные всей семьей отправиться кататься на лыжах. Значит, мама должна приготовить соответствующее обмундирование для всей команды лыжников, а папа приготовить лыжи.
3. Всегда нужно иметь запасной вариант. Вы собрались кататься на лыжах, а на улице метель. Замените поход на просмотр интересного фильма или займитесь подготовкой игрушек к Новому году. К этим занятием у вас должно быть все готово.
4. Как известно, лучший отдых – это перемена вида деятельности. Это условие необходимо учитывать в первую очередь. Если папа всю рабочую неделю выкладывался физически, то ему явно не захочется идти в поход. В этом случае, может, будет лучше, если вы дадите ему отдохнуть, а вечером поиграете в интересную настольную игру.
5. Организация семейного досуга предполагает подготовку «плацдарма». Что это означает? Если вы собрались всей семьей посетить бассейн или парк аттракционов, нужно чтобы после возвращения был готов обед. Поэтому его нужно приготовить заранее. Если вы с утра отправляетесь в

поход – палатки, спальные мешки, провизия и т.д. должны быть приготовлены уже с вечера.

*Совместный отдых с детьми – это не только общая радость и веселье, это прочный мостик к взаимопониманию, дружбе и любви.*

**РЕБЕНОК – зеркало семьи**

**Подготовила воспитатель Коваленко Н.В.**