***СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ. УКРЕПЛЯЕМ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ***



*Согласно последним исследованиям, ребенку необходимо проводить вместе с родителями один-два часа в день. Это позволит ему чувствовать себя частью гармоничной семьи. Совместные игры, прогулки, игра в шахматы, настольные игры и другие варианты совместного времяпровождения родителей и детей позволяют ребенку ощутить тесную связь со своей семьей, почувствовать любовь родителей. Совместный досуг укрепляет семейные отношения, традиции.*

*К сожалению, с приходом в жизнь телевизора, компьютера, интернета досуг современных детей стал значительно беднее. Поэтому перед родителями может встать вопрос: «Как организовать досуг детей в семье?»*



1. Возьмите за правило - **каждый день уделять ребенку не меньше часа** (прогулка на велосипедах, игры в шашки, шахматы, чтение книг и т.д.).

**2. Научитесь проводить время весело и интересно в своей квартире или рядом с домом.** Родители очень часто считают, что раз времени для отдыха с детьми не так много, то надо его максимально наполнять разными развлечениями: поездкой в зоопарк, цирк, на выставку. Но чтобы добраться до всех этих мест нужно время. Время вы теряете и качество общения с вашими детьми страдает. Детей, разумеется, нужно развлекать, но не надо всю их жизнь превращать в погоню за развлечениями.

Всегда оживление и интерес вызывают всевозможные конкурсы: «Кто придумает лучший сценарий празднования Нового года», «Кто красивее нарисует корову, с завязанными глазами» и т. д. Дома можно устроить свой собственный театр, для участия в котором пригласить друзей, живущих по соседству.

**3. Очень важным является оздоровительный семейный досуг.** Сюда относят: туризм, пешие прогулки; чтение сказок и рассказов о пользе физических упражнений и спорте; посещение спортивных зрелищ; семейные праздники с элементами физкультуры и спорта. Такая совместная деятельность способствует сплочению семьи, пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков правильного организованного семейного отдыха.

**4. Начинайте с раннего возраста.**Организовывать совместный семейный досуг следует с ранних лет ребенка, чтобы это стало семейной традицией. Придумайте несколько занятий с ребенком, семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из них регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно.

**5. Выявляйте предпочтения.** Стремитесь определить круг ваших интересов и потенциальных интересов ваших детей. Именно в данном спектре интересов предоставляйте ребенку возможность выбирать увлекательные для него дела. Поддерживайте ребенка в наиболее интересном для него направлении деятельности. Будьте вовлечены в интересующую ребенка деятельность.

**6. Разграничение учебы и отдыха.**Часто бывает так, что учебную часть родители пытаются вложить в каждый совместный досуг с ребенком. Во время прогулки по парку начинают расспрашивать у ребенка, как называются деревья вокруг, как на английском будет "солнце" и так далее. Однако досуг не всегда должен иметь какую-то учебную пользу. Он может оставаться досугом: с играми, весельем, прогулками, и будет полезным сам по себе, без обязательных учебных элементов.

**Как же найти время для этого отдыха?**

***Планируйте семейный досуг.*** Начинайте это делать еще в начале недели. Куда вы пойдете и чем займетесь – это следует решать за семейным ужином, когда все в хорошем настроении.

***Выбирайте мероприятие на выходной день, которое должно понравиться всем.*** Для того, кто не очень доволен выбором, нужно придумать некое поощрение. Например, вид отдыха на следующие семейные выходные выбирает он.

***Не планируйте никаких дел на выходные — и напомните об этом домочадцам.*** Если у кого-то появляются срочные дела на выходные, вы должны быть готовы быстро подстроить/перестроить «график» отдыха так, чтобы на него попали все.

***Тщательно прорабатываем план мероприятия***, чтобы не испортить себе выходные. Не менее тщательно прорабатываем запасной вариант.

***Готовьтесь к отдыху заранее!*** Если вы собрались в кино – найдите лучший кинотеатр, забронируйте лучшие места. Если собрались в поездку, найдите самую интересную экскурсию, соберите весь инвентарь, который может понадобиться. При выборе варианта с походом вместе найдите самое красивое место для отдыха, рыбалки и прочих удовольствий.

*Консультацию подготовила педагог-психолог:*

*Куркина Елена Евгеньевна*