

Консультация для родителей

Идеи для семейного досуга!

Подготовил: воспитатель Алферова Е.И.

Планирование досуга не менее важно, чем планирование рабочих дел. Со временем это может стать хорошей полезной привычкой, укрепляющей ваш “семейный корабль” и позволяющий хорошо отдохнуть в кругу семьи. Досуг – это наше свободное время, не занятое делами, связанными с рабочими обязанностями. Семейный досуг – время, проведенное вместе за приятными занятиями: совместной прогулкой, настольными играми, беседами и т.д. Хорошее проведение досуга – очень важный момент в жизни семьи, который укрепляет отношения, указывает на семейные ценности и создает общие приятные воспоминания. Именно поэтому планирование досуга, в котором найдется место каждому члену семьи, не менее важно, чем планирование рабочих дел. Со временем это может стать хорошей полезной привычкой, укрепляющей ваш “семейный корабль” и позволяющий хорошо отдохнуть в кругу семьи.

Правила семейного досуга

- Родителям и детям должно быть одинаково интересно вместе.
- Досуг должен быть полезен всей семье.
- Досуг должен способствовать отвлечению от насущных проблем и получению позитивных эмоций.

Примеры семейного досуга

- совместные занятия (тренажеры, бокс, плавание в бассейне, бег, лыжи, командные виды спорта и т.д.);
- игры (монополия, эрудит, мафия, шахматы, лото, шашки, нарды, домино, скрэббл);
- совместное рукоделие (изготовление собственного кукольного театра, сочинение сценария для сказки, создание города из конструктора, сборка моделей транспорта и т.д.);
- большие пазлы или мозаики;
- поход в кинотеатр или театр;
- посещение популярного фестиваля, концерта;
- посещение аттракционов;
- посещение зоопарка;
- посещение аквапарка;
- посещение планетария;

- пикник на свежем воздухе;
- поездка в лес или ближайший город;
- совместный просмотр старых фотографий;
- просмотр семейного фильма;
- поездка в гости всей семьей;
- генеральная уборка квартиры или уборка территории вокруг дома;
- благотворительность (собрать и отвезти хорошие, но ненужные вещи в детский дом или нуждающимся);
- написать письма и подписать открытки родным и близким, а затем отправить их по почте;
- семейная фотосессия (дома или в фотостудии);
- мастер-класс (в интернете или вживую);
- семейные встречи (собрать у себя родственников, накрыть на стол, придумать развлечения);
- катание на велосипедах, роликах, самокатах;
- игры (Фанты, Крокодил, Веселая чепуха и т.д.);
- совместные покупки в торговом центре (важно порадовать каждого члена семьи, сумма покупки каждого должна быть примерно одинаковой и заранее оговорена);
- совместное приготовление сложного, интересного блюда (выбор и покупку продуктов для блюда также можно включить в этот пункт);
- поход в библиотеку (где каждый не торопясь выбирает себе чтение по интересам, например, на неделю и возвращает книги, которые брали на предыдущей);
- тематический ужин или тематическая вечеринка с детьми.



Как спланировать семейный досуг

1. В начале недели составьте план совместного проведения досуга, учитывая интересы и особенности каждого участника.
2. Спланируйте день проведения досуга достаточно тщательно с учетом остальных бытовых дел.
3. Предупредите всех членов семьи о планировании совместного досуга заранее.
4. Продумайте несколько вариантов проведения семейного досуга и выберите наиболее подходящий методом всеобщего голосования.
5. Выделите день или время суток, которые станут традиционно семейными и освобождены от большинства других дел. Например, суббота “день семьи” и/или 20.00-21.00 ежедневно “час семьи”, когда все откладывают индивидуальные занятия и собираются для проведения времени вместе.
6. Если совсем не получается договориться о подходящем варианте досуга в силу разности интересов, можно ввести небольшие компенсирующие поощрения для несогласных. Это также позволит учитывать интересы каждого члена семьи по очереди, не жертвуя совместно проведенным временем.
7. Попросите каждого члена семьи составить свой список интересных дел, которые можно делать вместе и далее объединить все списки в один.
8. Спланируйте несколько вида досуга, например, требующие финансовых затрат и не требующие. Или досуг с выходом на улицу и домашний досуг. Это станет хорошей подсказкой для проведения совместного времени при разных условиях и обстоятельствах.
9. Уделите внимание подготовке. Заранее поинтересуйтесь временем сеансов, стоимостью билетов, возможностью забронировать места, наличием и

подготовкой нужного инвентаря, адресами ближайших магазинов с необходимыми товарами и т.д.

10. На всякий случай имейте запасной вариант досуга.