

«Активный отдых в семье»

Семья-это основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью(советский энциклопедический словарь)...Ни слова о любви. Так что « научное обоснование» необходимо дополнить общечеловеческими критериями .Л.Н.Толстой « Счастлив ,тот кто счастлив у себя дома.»

Счастье в доме – важнейшая основа благополучия не только в личной , но и общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне. Даже здорового и преуспевающего в служебных делах человека мы не можем назвать счастливым, если в его семье нет любви, теплой атмосферы, взаимопонимания и взаимоуважения.

Современная жизнь такова ,что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2-х часов, не считая сна. А общаются и того меньше , работающие матери –около получаса в сутки. Кроме того ,общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, реже при обсуждении книг, журналов, ещё реже в совместных прогулках, играх на природе. Родителям часто просто недосуг входить в рассуждения детей, спрашивать их мнение. Исключение составляют совместные подвижные игры, которые ценны тем ,что дети за счет своей ловкости ,большой подвижности имеют порой превосходство над родителями , тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит , как бы новое знакомство, взаимное узнавание. Увидев спортивную подготовку своих родителей , они пересматривают к ним своё отношение ,гордятся ими .И родители вдруг тоже видят своих детей совсем иными – ловкими ,знающими и умеющими совсем не так мало ,как им казалось.

Цели активного отдыха комплексны:

- Оздоровление и познание нового;
- Воспитание любви к природе;
- Развлечение в самой полезной форме, дающий заряд бодрости.

Чем интереснее будет программа турпохода, тем больше шансов, что каждый найдет для себя что-то интересное. Особенно это касается детей, в общении с которыми трудно предсказать ,что на них произведет большее впечатление.

Пассивное лежание на берегу озера, реки, многочасовое загорание на солнце не приносят пользы. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье .Этому способствуют подвижные игры и упрощенные спортивные игры и состязания.("Мяч соседу.", "Съедобное-несъедобное", "Картошка", "Салки", "Чур у дерева" , "Пустое место", " Стой", " Футбол раков" и многие другие.)

Однако будем реалистами. Ведь не возможно все выходные дни проводить за городом .У каждого члена семьи есть и другие увлечения , житейские заботы, домашние дела, которые потребуют присутствия в городе в выходные дни. Если вы проводите выходные дни в городе , это совсем не значит ,что вы не сможете заняться укреплением своего здоровья и здоровья своих детей. Для этого надо спланировать свое время так , чтобы в первой половине дня отвести время для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, поскольку именно утром у детей появляется большая потребность в двигательной активности . Кроме того удовлетворив эту потребность , дети могут во второй половине дня заняться другими , более спокойными играми,

интересными для них делами, что позволит вам выполнить все домашние дела, которые вы наметили. Следует сказать, что активная деятельность будет полезна и вам.

После физических упражнений и небольшого отдыха домашняя работа не будет вызывать сильного утомления.

В городских условиях для занятий физическими упражнениями лучше отправиться в парк, но если его нет поблизости, для этой цели вполне подойдет школьная спортивная или дворовая площадка. Нужно отметить, что занимаясь со своими детьми, вы укрепляете их авторитет среди сверстников, с которыми они постоянно общаются во дворе или школе, детском саду. Вы ближе знакомитесь не только с друзьями вашего ребенка, но и с их папами и мамами, приобретаете новых друзей. (игры на асфальте, велосипед, скейтборд, "Хоровод", "Классики" игры с короткой скакалкой, "резиночка")

По объективным причинам вы отложили поездку в город, решив наверстать упущенное играми во дворе. Утром вы проснулись, а на улице сплошная стена мелкого ровного дождя. Не унывайте! Предлагаем игры, которые можно организовать, не выходя из своей квартиры.

«Борьба на руках», «Равновесие на линии», «Перетягивание на пальцах», «Жучок», «Не урони палку», «Выкрут», «Игра в спички».