**Консультация для родителей**

**«СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ»**

 Становление и развитие человека начинается в семье. Семья – это первое социальное окружение, в котором ребенок усваивает главные нравственные ценности, получает первичные знания и приобретает основные умения и навыки деятельности и общения, с которыми он потом входит в мир. Поэтому все, что будет недополучено в детстве, с большим трудом восполняется, а иногда и вовсе не восполняется в дальнейшей жизни. И потери эти в значительной степени являются следствием того, что в семье отсутствовала совместная досуговая деятельность.

Семейный досуг *–* время, проведенное вместе за приятными занятиями – совместной прогулкой, настольными играми, беседами и т.д.

Содержание семейного досуга определяется интересами каждого члена семьи. Эти интересы, как правило, бывают, различны, однако часто даже внешне разные интересы можно объединить одной идеей. Все будет зависеть от того, с каким настроением семья будет подходить к организации того или иного дела, на сколько все ее члены будут увлечены процессом подготовки и проведения выходных, праздников или просто тихого семейного вечера.

Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи. Только тогда он будет оказывать развивающее воздействие на детей и взрослых, повышать их культурный уровень.

Правильно и интересно организованный досуг – это яркие и запоминающиеся на всю жизнь впечатления. Родители по своему опыту знают, что счастливые моменты детства запоминаются на всю жизнь. Самые яркие впечатления у детей остаются от совместных поездок с родителями на отдых. Дети с восторгом рассказывают об этом своим друзьям, о том где они были, что видели, как собирали грибы и ягоды, как купались в реке. Никакой мультфильм, никакая сказка не заменят ребенку собственных впечатлений, собственной живой мысли и собственного действия.

Совместный отдых на природе способствует межличностному общению детей и родителей, которое имеет большой воспитательный потенциал. Ребенок всегда испытывает потребность в общении с другим человеком и этим человеком для ребенка должен быть в первую очередь родителей.

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.

***5 рекомендаций по планированию досуг****а*

**Чтобы интересно и с пользой провести семейный досуг, его лучше спланировать заранее**

1. **Обсудить и выяснить** со своими домочадцами, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные. Если желания у всех разные – **найти компромиссный вариант**.
2. **Составить список**, включить интересы каждого члена семьи. **Согласовать**с ними план действий на ближайшие выходные.
3. **Начать подготовку** к предстоящему мероприятию. Например, вы решили в выходные всей семьей отправиться на велопрогулку. Значит, мама может приготовить соответствующее обмундирование для всех, а папа приготовить велосипеды.
4. **Подготовить запасной вариант**. Вы собрались на пикник, а на улице дождь. Можно заменить поход, на просмотр интересного фильма. К его просмотру у вас должно быть все готово.
5. **Учесть условие того, что лучший отдых – это смена вида деятельности**. Если кто-то из членов семьи всю рабочую неделю выкладывался физически, то ему не захочется идти в поход. В этом случае лучше, если вы дадите ему отдохнуть, а вечером поиграете в интересную настольную игру.

***Правила семейного досуга:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.          Родителям и детям должно быть одинаково интересно вместе.  2.          Досуг должен быть полезен всей семье.  3.          Досуг должен способствовать отвлечению от насущных проблем и получению позитивных эмоций. |

Семейные традиции

**Традиция** – это обычай, установившийся порядок в поведении людей, в их быту. Семейные традиции- традиции, которые переходят из поколения в поколения. Традиции очень важны: они дают ощущение сплоченности и единства.

Известно множество примеров семейных традиций:

* **Празднование** дней рождения членов семьи, памятных дат и прочих торжеств.
* **Семейный обед.** Эта традиция считается одной из самых древних.
* **Совет.** Это собрание членов семьи, на котором рассматриваются финансовые вопросы, обсуждаются планы и т.д.
* Привычка **готовить особые блюда** на праздники, разрешение **спать в воскресенье до обеда**, традиция **просматривать вместе фильмы** в кинотеатрах, а также **посещать кафе** или ресторан в определенный день недели.
* **Отец и сын** могут хорошо провести время на совместной рыбалке, посетить спортивные состязания или принять в них совместное участие, придумать секретное рукопожатие.
* **Мама и дочка** отлично проведут время на совместном воскресном шопинге.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Вечер в кругу семьи.**  Выделите день или время суток, которые станут традиционно семейными, когда все откладывают индивидуальные занятия и собираются для проведения времени вместе. | |
| Раз в неделю забывать про свои дела и устраивать **веселые посиделки** на диване всей семьей.  Неважно – турнир по шахматам, конкурс на собирание пазлов, строительство палатки из одеял посреди комнаты с последующим вечером страшных историй при свете фонарика – лишь бы всем было весело и интересно! |  |

* **Капсула времени.**Каждый год можно анализировать, как вы его провели, что важного произошло, чего достигли. Все это можно погрузить в небольшую баночку, добавить туда детские рисунки и какие-то мелочи и закопать «будущим поколениям».
* **Совместные игры.** В них принимают участие и взрослые, и дети. Совместные игры укрепляют отношения между членами семьи.

***В качестве примера совместной игры для взрослых и детей мы предлагаем***

**«Поиск клада»**

|  |
| --- |
| Родители **составляют план** поиска клада с учетом возраста детей.  **Подсказки прячут** в разных местах дома или квартиры. |

*Правила игры:*

Играть в эту игру можно всем членам семьи, причем родителям, как самым опытным, предстоит придумать план игры, сами задания и оформить их на карточках (например, «под окном», «в шкафчике», «на кресле»). Для умеющих читать детей это несложно, а вот для младших, еще не освоивших это умение, задания можно оформить в виде картинок, пусть даже схематических.

**Поиски сюрприза или сокровища** идут поэтапно с помощью указателей или путевого плана. А финальным пунктом назначения должно быть место, где родители «зарыли» клад, который достается искателю.

Развивающая **роль этой игры** для детей в доме состоит в том, что она тренирует и развивает логическое и пространственное мышление.

**«Эхо»**

Повторите какой-либо звук несколько раз. Можно слегка постучать по стеклу, пощелкать языком, повторить один слог (ла-ла-ла), потопать ногой и.т.д. Пусть ребенок внимательно слушает и считает, сколько раз вы это проделали. Затем он должен повторить звук, подражая вам. Потом его очередь издавать звуки, а вам нужно сосчитать и повторить их. Наберитесь терпения, если ребенок делает что-то неправильно. Помните, что это не экзамен на его способности, а всего лишь игра, и чем больше вы упражняетесь, тем лучше он станет различать звуки.

**«Угадай, что это»**

Задумайте какой-нибудь предмет и попросите ребенка угадать, что это такое. Предложите ему одну подсказку. Например, если вы выбрали для загадки руль автомобиля, первой подсказкой может быть: «Это что-то круглое». «Оно помогает направить машину в нужном направлении». Третья подсказка: «К нему прикасается водитель». Затем: «Мне нужно держать его, когда я веду машину». Сначала ваши описания должны быть простыми и конкретными для того, чтобы ребенок мог легко угадать предмет. **«Путешествие «куда-нибудь»**

Вообразите, что вы вместе с ребенком отправляетесь «куда-нибудь». Решите, куда бы вы хотели отправиться, что вам нужно взять с собой и что вы будете там делать. Упакуйте воображаемый багаж для путешествия «куда-нибудь» и представьте, какие развлечения вас там ждут. Вместе придумайте подробности путешествия и что вы там увидите. **«Сладкие бусы»**

Купите сухой завтрак «Колечки». Из этих вкусных кружочков могут получиться отличные бусы и браслеты. Привяжите конец нитки к столу, и пусть ваш ребенок сделает из этих кружочков длинные бусы. Соедините потом концы нитки, положите бусы в пластиковый пакет. Пусть он грызет их, когда захочет.

**«Пальцы-куклы»**

Возьмите фломастер, а лучше два, разных цветов, и нарисуйте на пальцах вашего ребенка рожицы – улыбающуюся, недовольную и удивленную с открытым ртом – три на одной руке и две на другой. Пусть ваш ребенок даст имя каждой «кукле» и познакомит их между собой. Спросите его, может ли он рассказать им сказку, спеть песенку и как-то развлечь их.

**«Рассказы по картинкам»**

Обратите внимание ребенка на картинки. Пусть он выберет одну из них и придумает какой-нибудь рассказ. Если на рисунке изображен человек, сочините историю его жизни. Если это пейзаж, вообразите, что есть люди, которых не видно, и придумайте, чем они могли бы здесь заниматься. Таким способом вы сможете проникнуть в мир воображения и восприятия своего ребенка. Если вначале у него возникнут трудности, начните излагать свой сюжет, время от времени останавливаясь для того, чтобы малыш мог добавить свои детали.

**«Каракули»**

Вместе с ребенком по очереди нарисуйте на листке бумаги прямые и кривые линии, пересекающие друг друга. Затем зарисовывайте участки, ограниченные этими линиями, сплошными штрихами разного цвета, крапинками, клеточками, зигзагами и т.д.

**«Аквариум в ванной»**

Вырежьте из недорогих махровых салфеток или полотенец разных цветов лоскутки в форме рыбок. Они не должны быть слишком маленькими, а то их будет не узнать, и слишком большими – они станут тяжелыми, когда намокнут. Пусть во время купания ребенок вымоет ноги красной рыбкой, а нос зеленой. Можно вымыть желтой рыбкой руки и ноги, а зеленой другие части тела.

**«Вымой нос, вымой ноги»**

Иногда бывает трудно остановить развеселившегося ребенка и заставить его мыться. Попытайтесь на чем-нибудь заострить его внимание: пусть ребенок моет каждую часть тела по очереди. При этом быстро называйте отдельные части тела, особенно те, которые расположены далеко друг от друга (например, нос, а потом колени). Это придаст игре динамичность и сократит время купания, заставив ребенка мыться быстрее. Для разнообразия можно спеть какую-нибудь спокойную песенку. Вот как эту: Нам с мочалкой не до скуки, Натираю мылом руки, Мылом ноги натираю – Это я себя стираю.

**«Волшебные игры с водой**»

Пусть ребенок наполнит водой пластмассовую чашку, затем накроет ее кусочком бумаги. Прижимая ее рукой, он должен перевернуть чашку вверх дном. Теперь, осторожно скользя по бумаге, можно отвести руку. Фокус заключается в том, что вода не выливается. (Если возникают трудности, используйте сосуд с более широким горлышком и менее глубокий.) Ваш ребенок может и не понимать, что давление воздуха, действующее на бумагу снизу, не позволяет воде вылиться, но он несомненно получит удовольствие от своеобразного «научного эксперимента».

**«Ванна для игрушек»**

Дети радуются, когда кто-то составляет им компанию во время купания. Держите в ванной комнате небольшое ведерко с разными пластмассовыми человечками или зверюшками. Пусть ребенок решит, каким из них лучше разместиться на углах ванны, а какие этим вечером будут нырять в мыльную пену, при этом говоря: «Кажется нам сказали, что пора намыливаться и купаться».

**«Геометрические фигуры»**

Вырежете из плотной бумаги много-много кружков, прямоугольников и треугольников разного размера. Теперь можно их сложить в виде фигур и придумать о них историю. Например, можно сложить длинный поезд, приклеивая кружочки (колеса) под прямоугольниками (вагонами), и соединить их маленькими черными полосками. Таким образом можно сделать роботов, кораблики и трубочки для мороженого, а также любые другие предметы, которые захочет ребенок.

**«Коробочка с пуговицами**»

Есть ли у вас коробочка или баночка, куда вы складываете пуговицы – новые или от старой одежды? Ребенку будет интересно привести их в порядок. Пусть он рассортирует их по маленьким пакетикам или коробочкам. Все маленькие белые пуговицы нужно сложить в одну кучку, а большие белые – в другую. Все темные пуговицы отделить от фасонных и фигурных. Можно заниматься в кровати, разложив пуговицы на подносе; однако эта игра предназначена, конечно, для уже достаточно больших детей, которые знают, что пуговицы нельзя брать в рот или засовывать в другие отверстия.

**«Найди парный предмет»**

Возьмите два бумажных пакета и положите в каждый из них по нескольку одинаковых парных предметов. Это могут быть шарики из ваты, квадратики шелковой материи, кусочки шерстяной пряжи, пуговицы разной формы, губка, разрезанная на разной величины мелкие части. Теперь ваш ребенок может превратиться в Волшебника. Не глядя, он должен вынуть сначала какой-нибудь предмет из одного пакета, а затем найти такой же в другом. Понаблюдайте, сколько времени это будет занимать у него каждый раз. **«Аппетитное меню»**

Дайте ребенку бумажные тарелки и попросите приготовить несколько вкусных блюд. Это можно сделать, найдя в журналах картинки, на которых изображены продукты, а затем, вырезав эти картинки, наклеить их на тарелки. Когда все будет готово, пригласите кукол и игрушечных животных на завтрак, обед или ужин.

**«Волейбол дома»**

Вы хотите заняться физическими упражнениями, не выходя на улицу? Воздушные шары – это то, что вам нужно. Они небольшие, легкие и на 92 процента гарантируют от любых повреждений. Пусть ребенок забавляется, подбрасывая шары вверх одной или двумя руками попеременно. Натянув веревку между спинками двух стульев, находящихся на некотором расстоянии друг от друга, устройте игру в волейбол. Несколько детей одновременно могут с удовольствием перебрасывать шар туда и обратно.

**«Воздушные шары в подарок»**

Всегда держите под рукой пакет с воздушными шариками. Они могут пригодиться для разного рода развлечений; можно ловить их, как мяч, играть ими в «бадминтон», заменив теннисные ракетки журналами, устроить соревнование – кто быстрее перебросит шар на другой конец комнаты. Воздушные шары могут украсить комнату больного малыша или, по желанию ребенка, висеть причудливыми гирляндами над обеденным столом. «Что пропало? Положите на поднос пять предметов, например: ключ, мячик, ложку, кубик и мелок. Пусть ребенок внимательно посмотрит на эти предметы и назовет каждый из них. Затем он закрывает глаза, а вы в это время прячете один из предметов в карман. Снова посмотрев на поднос, малыш должен определить, чего не хватает. Чтобы было интереснее, постепенно добавляйте на поднос новые вещи, и когда ребенок освоит игру, начните убирать сразу по нескольку предметов. Обычно в этом занятии с удовольствием принимают участие все члены семьи. Для разнообразия можно завязать малышу глаза, чтобы он, ощупав, определил, что лежит на подносе, а что пропало.

**«Отпечатки»**

Такая игра понравится большинству родителей. Возьмите бумагу для рисования и краски – темперу, акварель или гуашь. Пусть ребенок соберет небольшие предметы разной формы и качества – для начала подойдет кусочек губки, крышка от бутылки, морская раковина, несколько ластиков. Теперь надо обмакнуть что-нибудь в краску, а затем использовать как штамп, оставляющий отпечатки на бумаге. Пусть ребенок проделает это с разными предметами на одном листе бумаги по нескольку раз. После того как он испробует для этой цели каждый из них, возьмите новые. Приложив к бумаге выкрашенную половину картофелины с вырезанными в ней дырочками и бороздками, можно увидеть интересный узор. Усовершенствуйте этот метод получения отпечатков с помощью подручных средств

**«Контуры вещей»**

Вместе с ребенком найдите дома предметы, контуры которых удобно обвести на бумаге –- крышки от банок и бутылок, кубики, ложки, элементы головоломок, отдельные части игр, туфли. Пусть ребенок обведет их карандашом на отдельных листках бумаги, а затем вырежьте их. Полученные фигурки можно раскрасить и сделать коллаж. Это занятие помогает маленьким детям научиться соотносить пространство и форму, а также вырабатывать глазомер. А кроме того, кухня – отличная школа, где малыш приобретает полезные навыки, знания.

**«Взбей пену»**

У малышей, пожалуй, самый любимый предмет на кухне – это венчик. Налейте в миску воды, добавьте немного жидкого мыла и поставьте в раковину. Пододвиньте к раковине стул, наденьте ребенку фартук, закатайте рукава, и вы увидите, с каким восторгом он будет взбивать огромную мыльную пену. Если малыш начнет терять интерес к этому занятию, добавьте в воду другие вещества – соль, сахар и несколько капель пищевой краски.

**«Дегустаторы»**

Выберите кулинарную книгу, в которой много иллюстраций, и пролистайте ее вместе с ребенком, рассказывая ему, какой разной может быть пища на вкус – кислой, сладкой, соленой, горькой, острой, пряной. Затем займитесь дегустированием, подобрав продукты с различными вкусовыми свойствами – например, лимон (кислый), шоколад (сладкий), консервированный огурец (соленый), редис (горький), горчица или перец (острый); сложите их в корзинку или миску. Пусть ребенок, закрыв глаза, высунет язык и попробует определить на вкус каждый продукт. Посмотрите, как часто он будет угадывать. Поговорите о том, чем отличается один вкус от другого. Затем поменяйтесь местами, и пусть теперь он кладет вам на язык разные кусочки еды. Может быть, он захочет добавить что-нибудь новое, например, чеснок или лук. «Кухонная конструкция» Бумажные стаканчики – прекрасный строительный материал, правда, не хуже и пластмассовые мерные чашки. Пусть ребенок попробует поставить небьющиеся кухонные предметы один на другой так, чтобы они не упали. Посмотрите, насколько высоким получится сооружение.

**«Кухонные подарки»**

Пока вы готовите обед, ваш сын или дочь может заняться приготовлением подарков ко дню рождения или к другому семейному празднику. Пусть малыш с обеих сторон раскрасит цветными мелками или маркерами две бумажные тарелки, одну из которых нужно разрезать пополам. Затем возьмите целую тарелку и половинки тарелок; наложив их друг на друга, совместите края. Теперь скрепите тарелки, и вот готов конверт-футляр для писем и записок.

**«Приведи в порядок»**

Вместе с ребенком приведите в порядок детский уголок. Поговорите о том, как быстро найти игрушки, если он забывает, куда их спрятал. Пусть малыш поместит их в коробки, ящики и на полки, где он обычно их хранит.

**«Поезд»**

Чем больше детей участвует в этой игре, тем лучше. Выстройте вашу команду гуськом, и пусть каждый ребенок держится за локти впереди стоящего. Первый ребенок будет машинистом. Он ведет поезд. Когда поезд трогается, машинист гудит «У-у-у». Когда он дает два гудка, поезд должен остановиться. Машинист также решает, в какую сторону пойдет поезд и как он пойдет – прыжками на двух или на одной ножке, бегом или еще как-то. Дети могут быть машинистами по очереди. Если компания ребятишек достаточно большая, лучше сделать два поезда. «Замри-отомри» Пусть дети разбегутся по двору или по комнате. Скажите им, чтобы- они все как-нибудь двигались: прыгали, наклонялись, скакали на одной ножке, толкали друг друга и т.д. Им надо продолжать свои движения до тех пор, пока вы не крикните: «Замри!» Дети должны замереть и стоять неподвижно до тех пор, пока вы не отдадите команду: «Отомри!» Чтобы сохранялся интерес к игре, кричите свое «Замри!» через разные промежутки времени. Если кто-то из детей не выдерживает состояния неподвижности, не исключайте его из игры, просто понаблюдайте, сколько детей выдерживают все сигналы «замри»; может быть, выдерживают все, кроме одного или двух.

**«Перекатывание мяча»**

Сядьте с детьми на пол в кружок, ноги нужно широко расставить. Дайте одному из ребятишек большой мяч. Ребенок должен перекатить его (руками) прямо в ноги другого ребенка. Тот перекатывает мяч третьему малышу и т.д. Объясните детям, что смысл игры в том, чтобы мяч был в постоянном движении.

**«Танцующие животные»** Включите детям музыку – все, что вам нравится, – чтобы они могли под нее потанцевать. Попросите малышей двигаться в такт музыке. Предложите детям изобразить какое-либо животное, танцующее под музыку. Они могут переваливаться, как утка, топать, как слон, мягко ступать, как кошка, быстро перебирать, как мышка, величаво ступать, как тигр, резвиться, как собачка. Многие из игр, перечисленных здесь, имеют образовательный характер и полезны для развития ребенка, но фокус не в том, чтобы дети стали умнее, сообразительнее, и не в том, чтобы сделать из них вундеркиндов. Я хотела помочь вам организовать приятное времяпрепровождение с ребенком в ситуации, которая может показаться унылой и раздражающей. Отдайте себя детям. Они будут вам благодарны за это всю жизнь. Используйте каждую свободную минуту на то, чтобы побыть, с ребенком. И неважно, есть ли на этот случай какое-либо развлечение для малыша, или нет, постарайтесь, чтобы время, проведенное вместе с ним, прошло как можно лучше. Детство пролетает очень быстро, даже когда недели порой тянутся до бесконечности. И, когда вам придется вспомнить это время, вы сможете, оглянувшись назад, сказать: «Я сделал все, что мог».

