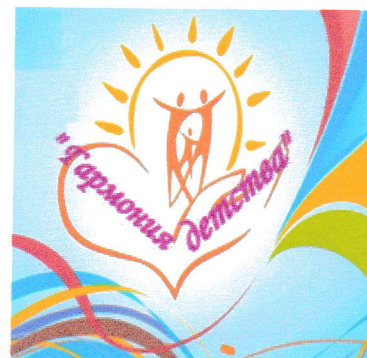




КАК ОРГАНИЗОВАТЬ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Подготовил специалист КЦ:

Черная М.Ю.

Как организовать активный отдых в выходные дни



Современные дети большую часть своего свободного времени проводят дома, сидя у компьютера: играют в игры, путешествуют в интернете, активно общаются в социальных сетях. Конечно же, многие из них переняли такую привычку от родителей. Лет двадцать тому назад такой проблемы попросту не существовало, поскольку виртуальное пространство еще не было освоено, а домашние компьютеры были лишь у редких счастливиц. Естественно, что с приходом интернета многое изменилось не в лучшую сторону: на улицах стало намного меньше играющих детей: их больше интересуют новинки компьютерной техники и затягивают широчайшие возможности всемирной паутины. Сознательные родители понимают, что приучать ребенка к активному отдыху в любом случае нужно. Только с его помощью можно укрепить иммунитет и сделать организм менее уязвимым к негативным проявлениям окружающей среды. Активный отдых способствует оздоровлению тела, развивает коммуникативные навыки ребенка, помогает ему узнавать окружающий мир и расширяет его кругозор.

10 способов активного отдыха для всей семьи

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят вечера у компьютера, его настойчиво отправляют поиграть на улице. Родители

должны подавать пример своему чаду, поэтому лучший отдых – это отдых всей семьей. Если вы не знаете, как весело и активно провести выходные вместе с ребенком, предлагаем изучить 10 способов отдыха на свежем воздухе для всей семьи.

1. Пешие прогулки

Самый доступный вид отдыха – это пешие прогулки. Свежий воздух очень полезен детскому организму, к тому же ребенку, непривыкшему к активному спорту, прогулка в ближайшем парке не покажется чересчур утомительной. Мотивировать малыша на прогулку можно любым способом: рассказать о том, какие красивые утки водятся в парковом пруду и предложить ребенку их покормить; пообещать показать дерево с замысловатой формой ствола или позвать его собрать листья и цветы для гербария.

2. Пикник в городе или на даче

Такое времяпровождение – отличный способ приучить ребенка к активному отдыху. Достаточно лишь придумать интересную игру, например, конкурс, кто из членов семьи быстрее всех найдет самый красивый цветок, самую крупную клубнику на грядке или самую большую шишку в лесу.

3. Поход с ночевкой

Дальний поход всей семьей с ночевкой в палатке принесет ребенку массу удовольствия, если к нему подготовиться заранее. Вместе со всеми необходимыми вещами возьмите с собой бадминтон, волейбольный мяч и несколько настольных игр, в которые можно будет поиграть вечером в палатке. Если вы собираетесь в походе порыбачить, не забудьте захватить и детскую удочку, чтобы ребенок мог наравне со взрослыми поучаствовать в процессе ловли рыбы.

4. Сезонный спорт

Веселым и активным развлечением в любое время года станет сезонный спорт. Летом всей семьей отправляйтесь кататься на велосипедах или роликах, а зимой – на лыжах, коньках или санках. Если вы сами не умеете кататься – самое время научиться этому вместе со своим ребенком: ему совместный процесс обучения доставит немало веселых минут.

5. Бассейн

В любое время года можно отправиться вместе с ребенком в бассейн. Если ему понравится такой отдых, можно приобрести семейный абонемент и наслаждаться таким времяпровождением на протяжении целого года.

6. Групповые занятия

Танцевальные мастер-классы, занятия по йоге, восточным единоборствам или

МЕТОДИКА

Выходные – это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями. Посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях. Ребенку не так интересно делать это в одиночку, а когда родители вовлечены в процесс, его будут искренне забавлять крики мамы, катающейся на аттракционе или вид папы, который не знает, с какой стороны подступить к лошади.

7. Отдых у моря

Если вы часто бываете на пляже или ездите к морю и берете с собой детей, старайтесь не давать им скучать. Вместо того чтобы просто лежать под палящим солнцем, постройте вместе с ребенком замок из песка, поиграйте в воде в игру «кто поднимет больше брызг», посвятите время партии в волейбол или бадминтон.

8. Парк аттракционов

Выходные – это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями. Посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях. Ребенку не так интересно делать это в одиночку, а когда родители вовлечены в процесс, его будут искренне забавлять крики мамы, катающейся на аттракционе или вид папы, который не знает, с какой стороны подступить к лошади.

9. Экскурсия или поход в музей

Активный отдых не всегда подразумевает прыжки и бег. Решением может стать участие в интересной экскурсии или посещение музея. Важно, чтобы ребенку был интересен формат мероприятия и его тематика. Девочки охотно согласятся посетить выставку кукол, а мальчиков может привлечь военный музей или парад военной техники.

10. Групповые подвижные игры

Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, совсем необязательно куда-то ехать. Если у вас собираются гости и среди них есть дети, или вы просто гуляете на детской площадке недалеко от дома, где много сверстников вашего ребенка, предложите им поиграть в активные игры. Прятки, догонялки, пятнашки, поиск какого-либо предмета или игра в пантомиму – это не только заставит детей шевелиться, но и доставит им множество веселых минут.

Если ребенок не разделяет интересы родителей

К сожалению, далеко не всегда дети охотно поддерживают родительские идеи по активному проведению досуга. Но это вовсе не значит, что ребенка не интересует вообще ничего, и оторвать его от компьютера не получится. Самое

главное – найти правильный подход. Серьёзно поговорите со своим малышом, узнайте, что ему действительно интересно и чем бы он сам хотел заниматься. Не расстраивайтесь, если ваше чадо не разделяет пристрастие к футболу или хореографии, быть может, ему больше понравится кататься на скейтборде или плавать в бассейне. А для вас это может стать отличным стимулом не только найти общий язык со своим ребенком, но и самим научиться чему-то новому.

Если ребенок лишь пожимает плечами, когда вы спрашиваете его, как бы он хотел провести время, предлагайте свои варианты, не забыв сказать, что вы сделаете только одну попытку, и если это ему вдруг не понравится, то больше не станете принуждать его к этим занятиям. Многие дети не хотят чем-то заниматься только потому, что раньше никогда этого не пробовали, и очень часто они не только втягиваются в процессе, но и начинают получать от нового времяпровождения настоящее удовольствие.