**ВИДЫ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА**

О пользе семейного досуга можно говорить бесконечно. Ведь именно семья играет огромную роль в развитии ребенка как личности. Культура организации досуга, конечно же, зависит от взрослых. В их обязанности входит научить своих любимых чад отдыхать с пользой для здоровья.

***Семейный досуг – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его.***

Совместное времяпрепровождение способствует началу настоящей дружбы между взрослыми и детьми. 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.

**Варианты семейного отдыха:**

1. ***Активные игры.***

Идеальный вариант, если их проводят на свежем воздухе. Такой отдых не только даст всем заряд энергии и изрядно поднимет настроение, но и станет отличным фундаментом для закладки крепкого здоровья ребенка. Вариантов игр довольно много, и выбрать можно именно тот, что понравится всей семье – фитнес, плавание в открытом водоеме, игра в волейбол или баскетбол, семейная поездка на велосипедах с пикником в конце пути или катание на коньках (роликах), плавание в бассейне, бег, лыжи.

1. ***Танцы.***

 Этот вид активного отдыха сегодня стал весьма модным, как среди взрослых, так и среди детей. И мест, в которых можно учиться танцам всей семьей, тоже достаточно. Остается только выбрать направление – классические бальные танцы или же современные. Необязательно ставить цель – достичь каких-либо высот. Достаточно просто получать удовольствие от отдыха.

1. ***Настольные игры.***

Вариант для ленивых фанатов пассивного отдыха. Если усталость после учебы и работы слишком велика, и нет сил на активный отдых, то можно выбрать одну из настольных игр (монополия, пазлы, эрудит, мафия, шахматы, лото, шашки, скрабл и проч.), которая увлечет всю семью.

1. ***Культурный отдых.***

Отдых – это не только пляж, шашлыки и диван с ТВ. Почему бы не провести отдых культурно? Узнать что-то новое, расширить горизонты, привить детям любовь к прекрасному. Можно сходить в музей, на выставку, в картинную галерею, посетить фестиваль или концерт, парк аттракционов, зоопарк, аквапарк, планетарий. Если дети еще слишком малы для выставок и картинной галереи, можно выбрать цирковое представление, интересный музей, красочный спектакль или даже новый мультфильм в хорошем кинотеатре. А можно отправиться на экскурсию по тем городским уголкам, в которые даже мама с папой еще не заглядывали. Можно вместе сходить в кино, можно посетить библиотеку (особенно если это та библиотека, которую посещали в детстве мама или папа).

1. ***Создаем мастерскую дома.***

Если в вашей семье – сплошь творческие домочадцы, и у всех золотые руки, то можно найти общее увлечение, которое спасет от скуки семью в дождливые или морозные выходные, и объединит всех за одним творческим занятием. Впрочем, если у каждого члена семьи в этой мастерской будет собственное занятие – тоже неплохо. Папа с сыном может заняться конструированием, работой по дереву или созданием роботов, а мама с дочкой – рисованием, квиллингом, изготовлением мыла или созданием игрушек методом валяния, можно вместе создать город из различных материалов. Да мало ли интересных занятий! Можно изготовить собственный кукольный театр и поставить самими сочиненную сказку. И отсутствие опыта – не препятствие, ведь сегодня в Сети по любому творческому занятию есть подробные мастер-классы. А если дело пойдет, то такие совместные выходные можно даже постепенно подвести к доходному семейному бизнесу.

 6***. Семейные скрапбукинг-книги.***

Интересная идея, которая может стать хорошей семейной традицией. В течение недели нужно собирать все те мелочи, которые мы обычно складываем в книги и коробки на память – засушенные цветы с памятной прогулки, билеты с сеанса интересного фильма, веселые фотографии, смешные рекламные листовки из ящика и объявления из газет, и проч. На выходных же всей семьей этими памятными мелочами заполняется скрапбукинг-книга, которая дополняется забавными комментариями всех домочадцев.

1. ***Семейный туризм.***

Если времени, и средств хватает, то это — одна из самых замечательных идей для семейного досуга. Речь, конечно, не о поездке на острова, чтобы позагорать на золотом песке у океана, а о полезном туризме, сочетающем интересные экскурсии и активный отдых. Сюда же можно отнести и семейные походы с палаткой, удочками и гитарой: учим детей разжигать костер, жить без гаджетов, получать удовольствие от реальности и простых вещей без интернета, отличать съедобные грибочки от несъедобных, выживать в лесу и искать выход к людям по мху/солнцу и проч. Можно просто выехать за город или в ближайший лес и устроить пикник на свежем воздухе. Можно отправиться в ближайший город и посетить его достопримечательности.

1. ***История семьи.***

Можно всей семьей посмотреть семейный альбом с фотографиями, поизучать родословную семьи, просмотреть старые семейные видеофильмы (снятые ранее).

1. ***Если пришлось остаться на выходные дома.***

Можно сделать генеральную уборку квартиры, или территории вокруг дома (это можно сделать весело и под музыку), написать письма и подписать открытки родным и близким, а затем отправить их по почте или по интернет-почте, сделать тематический ужин или тематическую вечеринку с детьми, поиграть в игры (Фанты, Крокодил, Веселая чепуха и т.д.), совместно приготовить сложное, интересное блюдо (выбор и покупку продуктов для блюда также можно включить в этот пункт).

1. ***Гости.***

Можно сходить в гости всей семьей или устроить семейную встречу у себя (собрать у себя родственников, накрыть на стол, придумать развлечения).

1. ***Семейные чтения.***

Можно почитать и обсудить интересную книгу, статью, можно сочинять вместе с детьми сказки и рассказы.

1. ***И многое другое***

Благотворительность (собрать и отвезти хорошие, но ненужные вещи в детский дом или нуждающимся), устроить семейную фотосессию (дома или в фотостудии) и так далее.

***Конечно, занятий гораздо больше. Но самое главное – это не вид досуга, а отношение к нему всех домочадцев.***

**Источник:**

<https://azbyka.ru/deti/vidy-semejjnogo-dosuga-dlya-detejj-i-roditelejj-10-idejj-aktivnogo-i-spokojjnogo-otdykha>

<https://mamsila.ru/post/idei-dlya-semeynogo-dosuga-s-detmi>