



Рекомендации родителям в ДОУ по организации семейного отдыха в дни каникул.

Особая роль в организации мероприятий активного отдыха дошкольников в каникулы принадлежит родителям, совместному семейному отдыху, пропагандирующему здоровый образ жизни.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Совместный семейный отдых в выходные дни и в каникулярное время имеет целый ряд компонентов:

1. Физкультурно-оздоровительный.

Дети и родители находятся в движении, они активны. Физкультурная активность (плавание, велосипед, подвижные игры, длительные туристические переходы) в сочетании со свежим воздухом оздоравливает и укрепляет.

2. Социально-коммуникативный.

Дети и родители, а также дети между собой, постоянно общаются. Происходят знакомства с новыми людьми, укрепляются взаимоотношения со старыми друзьями. Дети и родители узнают друг друга с новой, непривычной для них стороны, в новых условиях.

3. Эмоционально-психологический.

На детей, как, впрочем, и на взрослых, усиливается эмоционально-психологическая нагрузка. Дети, под влиянием личных примеров взрослых, оказываются более подготовлены к возможным экстремальным ситуациям, пытаются самостоятельно находить выход из затруднительных житейских ситуаций. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

4. Эстетический.

Дети, находясь под умным, чутким, ненавязчивым руководством взрослых, учатся эстетическому восприятию окружающей природы, памятников старины, исторических достопримечательностей.

5. Познавательный.

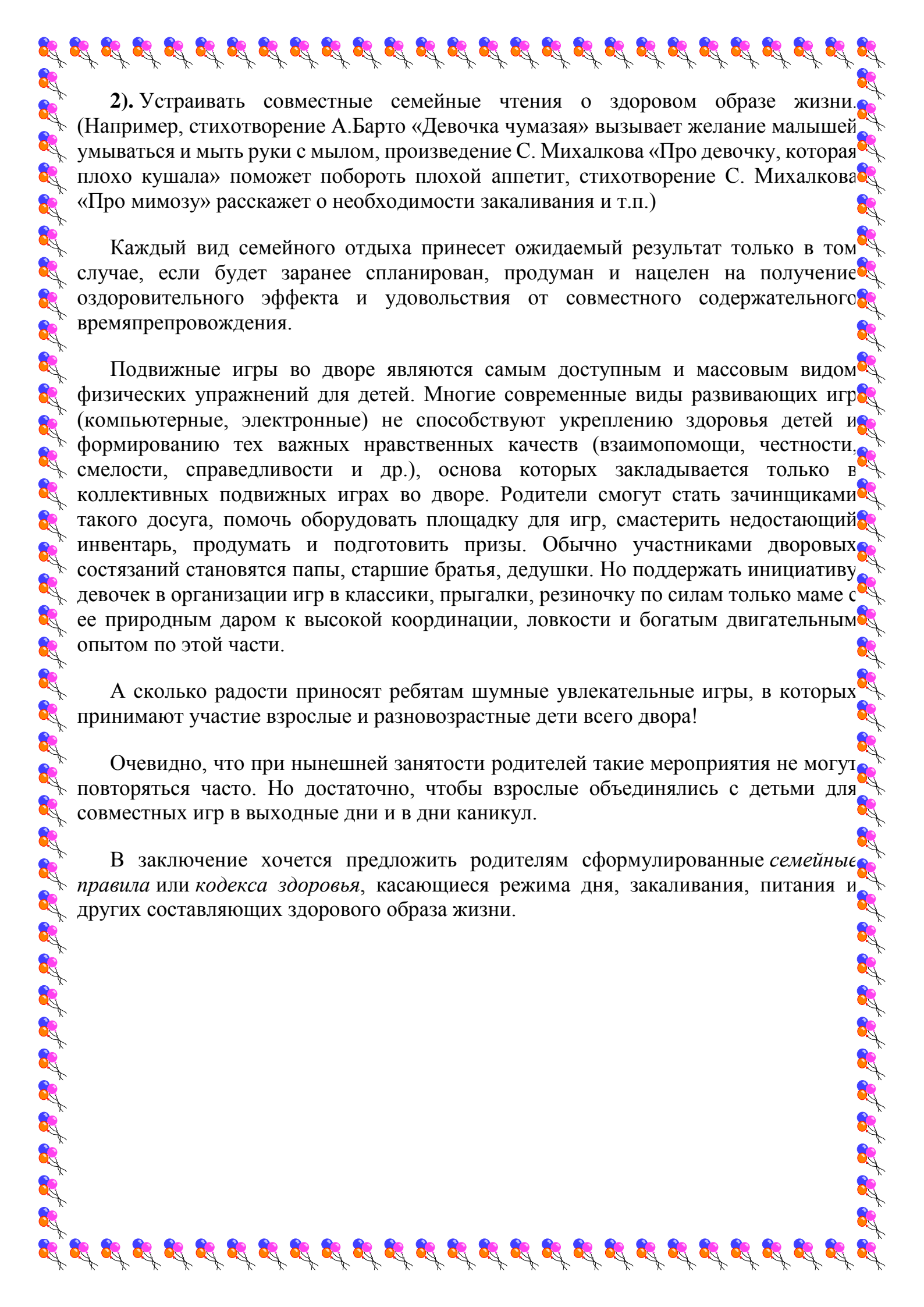
Дети знакомятся с новыми для них растениями, животными. Они узнают истоки происхождения своего края, историю своей малой родины.

6. Прикладной.

У дошкольников формируются первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер под обязательным контролем взрослых, оказать первую помощь).

Можно дать следующие рекомендации родителям по проведению совместного семейного отдыха в весенние каникулы:

1). В весеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.



2). Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

Каждый вид семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение оздоровительного эффекта и удовольствия от совместного содержательного времяпрепровождения.

Подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Многие современные виды развивающих игр (компьютерные, электронные) не способствуют укреплению здоровья детей и формированию тех важных нравственных качеств (взаимопомощи, честности, смелости, справедливости и др.), основа которых закладывается только в коллективных подвижных играх во дворе. Родители смогут стать зачинщиками такого досуга, помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, продумать и подготовить призы. Обычно участниками дворовых состязаний становятся папы, старшие братья, дедушки. Но поддержать инициативу девочек в организации игр в классики, прыгалки, резиночку по силам только маме с ее природным даром к высокой координации, ловкости и богатым двигательным опытом по этой части.

А сколько радости приносят ребятам шумные увлекательные игры, в которых принимают участие взрослые и разновозрастные дети всего двора!

Очевидно, что при нынешней занятости родителей такие мероприятия не могут повторяться часто. Но достаточно, чтобы взрослые объединялись с детьми для совместных игр в выходные дни и в дни каникул.

В заключение хочется предложить родителям сформулированные *семейные правила* или *кодекса здоровья*, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные – только вместе!

ГБДОУ детский сад № 13

Рекомендации родителям

Подготовила воспитатель группы №7

Свитенкова О.М.

