

Такой день наверняка запомнится всем членам семьи, а особенно детям. Не забывайте, что родители – это бывшие дети и отличным соединяющим звеном между поколениями отцов и детей может стать игра. Помните, что наши дети – это наши самые преданные фанаты. Будьте с детьми естественны и не бойтесь совместных экспериментов.



«Только с ребенком нам предоставляется шанс вернуться в волшебный мир: перечитать сказки, пересмотреть детские фильмы, поиграть в игры и увидеть мир в ярких оттенках...»

Родители, желаем Вам успехов!!!

Наши контакты:  
309085, Белгородская обл.,  
Яковлевский р-н, п. Томаровка,  
ул.32Гвардейского корпуса, 15а  
тел.: (847244)4-41-94  
e-mail: tomschool2@mail.ru

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя  
общеобразовательная школа имени Героя  
Советского Союза Швеца В.В.  
Яковлевского городского округа»

Буклет для родителей по  
организации семейного досуга

«Нескучные семейные дни»



*Педагог-психолог: Близниченко Е.А.*

У каждой семьи есть свои традиции проведения выходных дней. В одних семьях дети проводят их перед телевизором или за компьютером, в других – отправляются на прогулку. Совместные выходные с родителями нередко ограничиваются проверкой домашнего задания, обедом или походом в гости.



«Скучно» – вот слово, которое заставляет многих взрослых задуматься, чем же занять детей в свободное время. А ведь отлично проведенные «семейные дни» не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребенку, как он важен для родителей, формируют его связи с окружающим миром, да и просто создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям. Совместные игры помогают детям развивать способности, необходимые для того, чтобы подготовленными встретить сложный окружающий мир в будущем. Предлагаем несколько идей, как провести выходные дни.

**Шаг первый:** начните с зарядки, играючи. Дети с удовольствием будут делать утреннюю зарядку вместе с родителями. С песней получится еще веселей. Попробуйте предложить детям полностью провести утреннюю спортивную 10-минутку. Каждый ребенок в такой момент осознает свою важность, взрослость, а главное ответственность.

**Шаг второй:** «спортивный» завтрак. Пусть дети помогут вам сервировать стол полезными продуктами, которые обеспечат всю семью энергией во время насыщенного приключениями дня: творог, йогурт, каши из цельных злаков, соки.

**Шаг третий:** отправляйтесь с детьми на природу. Зимой – катания на санках, коньках или просто игры в снежки, летом – подвижные игры на свежем воздухе, а бассейн – в любое время года.



Альтернативой могут послужить поход в лес или экспедиция по паркам. Заранее разработав маршрут и нарисовав карту с

указанием достопримечательностей, памятников, мест отдыха и конечной цели путешествия, можно превратить это событие в интересное приключение. А свежий воздух и физическая активность так заряжают энергией и пробуждают аппетит!

**Шаг четвертый:** пополнение сил. Неудивительно, что после столь насыщенной программы аппетит разыграется не на шутку. Можно посетить кафе, но лучше и дешевле устроить обед дома, приготовив его совместно, превратив занятие в увлекательную игру. Для того чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами, используйте больше овощей и фруктов. Раздайте роли: шеф-повара, поваренка и официанта, украсьте блюда фигурками и веселыми рожицами. Участие в приготовлении таких блюд порадует детей не меньше, чем сам обед и сплотит командный дух семьи.

**Шаг пятый:** оставшуюся часть дня, скорее всего, захочется провести в более спокойной обстановке. Например, приводя в порядок семейные фотографии или создавая альбом семейной хроники, иллюстрирующий приключения за день, используя рисунки, находки, принесенные с природы.