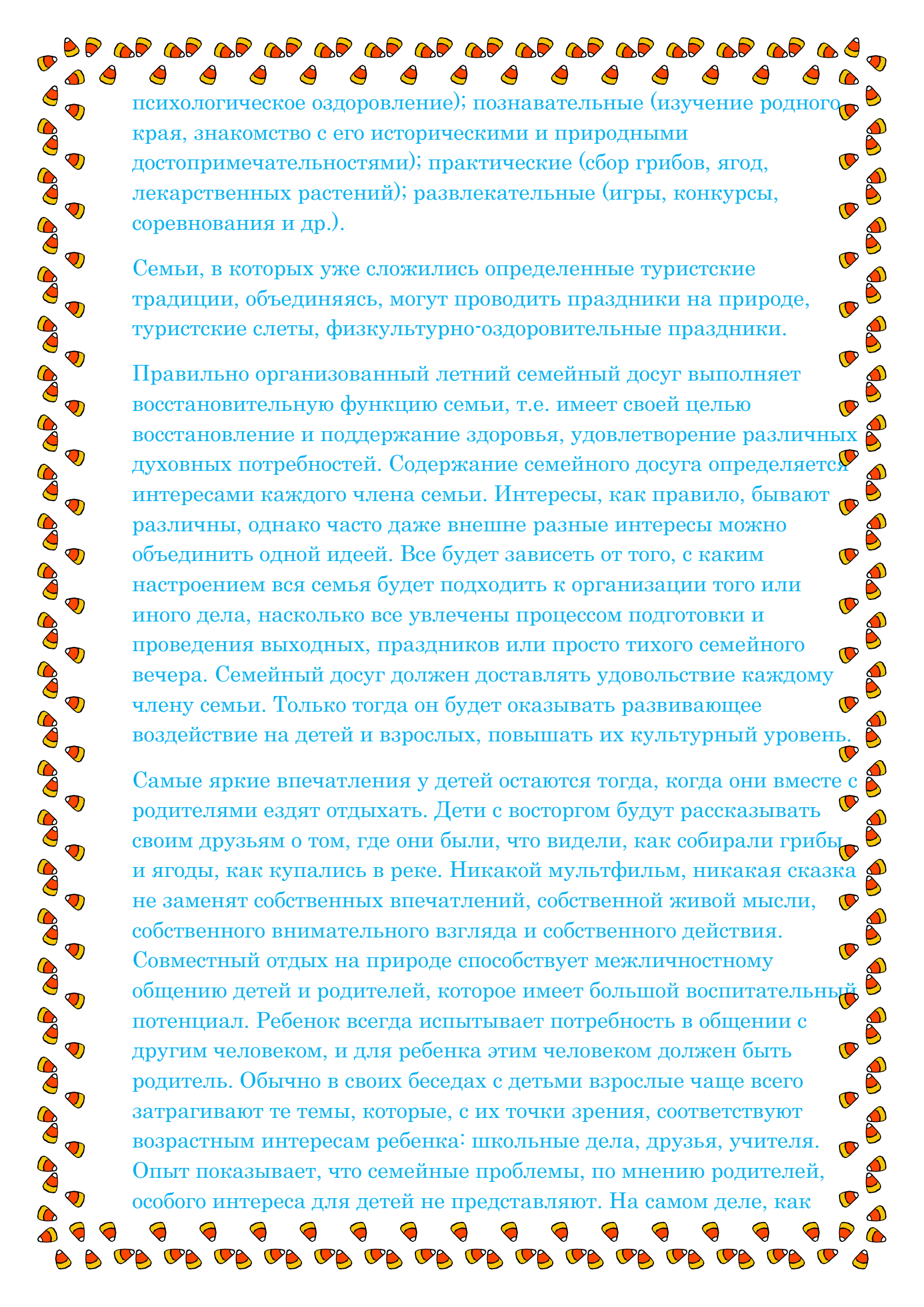


## Летний отдых детей и родителей

Формы и содержание летнего отдыха во многом определяются материальными возможностями родителей. Кроме того, выбор формы проведения отпуска или выходного дня происходит с учетом интересов, склонностей и возможностей семьи. Формы летнего отдыха детей и родителей могут быть самыми разнообразными: путешествия, туристические походы, выезд на природу, отдых на даче, в саду, в деревне и др. Каждая семья сама определяет наиболее приемлемые формы организации отдыха. Если подойти к данному вопросу с выдумкой, фантазией, то родители вместе с детьми способны составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха. Дети должны быть главными лицами этой программы и решать самые ответственные вопросы. В этом случае они проявят максимум инициативы и творчества. Пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм, который осуществляется в различных формах: туристических походах и туристических прогулках.

Туристические семейные походы дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов и разнообразной двигательной активности, служат надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил. Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей положительные нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывают бережное отношение к ней. Они расширяют кругозор ребенка, формируют представление об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу они приносят. Именно в походе возникает духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Туристические прогулки предполагают кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками. Во время туристических прогулок решаются оздоровительные цели (закалка, получение запаса бодрости, укрепление иммунитета, эмоционально-

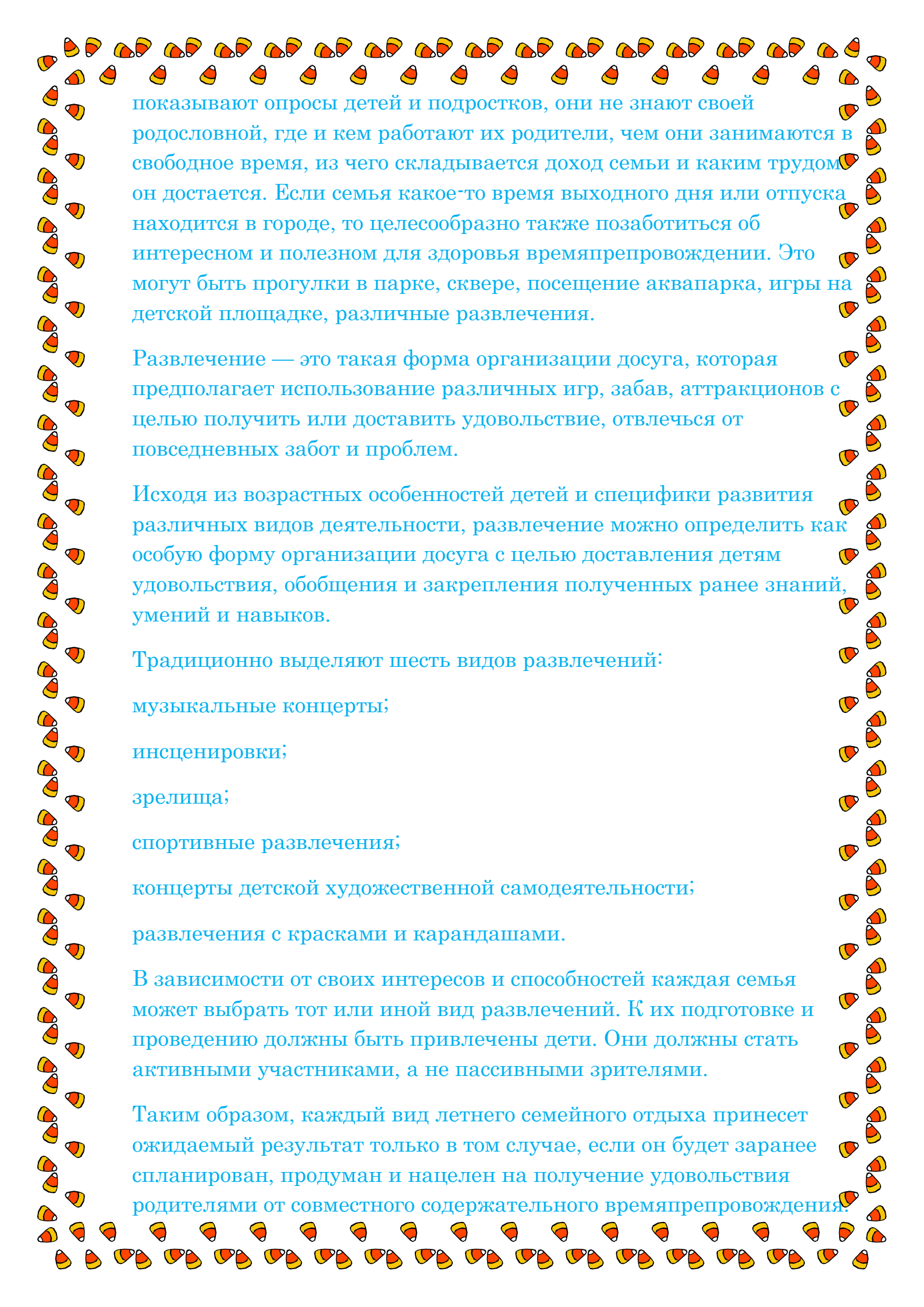


психологическое оздоровление); познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями); практические (сбор грибов, ягод, лекарственных растений); развлекательные (игры, конкурсы, соревнования и др.).

Семьи, в которых уже сложились определенные туристские традиции, объединяясь, могут проводить праздники на природе, туристские слеты, физкультурно-оздоровительные праздники.

Правильно организованный летний семейный досуг выполняет восстановительную функцию семьи, т.е. имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей. Содержание семейного досуга определяется интересами каждого члена семьи. Интересы, как правило, бывают различны, однако часто даже внешне разные интересы можно объединить одной идеей. Все будет зависеть от того, с каким настроением вся семья будет подходить к организации того или иного дела, насколько все 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.

Самые яркие впечатления у детей остаются тогда, когда они вместе с родителями ездят отдыхать. Дети с восторгом будут рассказывать своим друзьям о том, где они были, что видели, как собирали грибы и ягоды, как купались в реке. Никакой мультфильм, никакая сказка не заменят собственных впечатлений, собственной живой мысли, собственного внимательного взгляда 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 для ребенка этим человеком должен быть родитель. Обычно в своих беседах с детьми взрослые чаще всего затрагивают те темы, которые, с их точки зрения, соответствуют возрастным интересам ребенка: школьные дела, друзья, учителя. Опыт показывает, что семейные проблемы, по мнению родителей, особого интереса для детей не представляют. На самом деле, как



показывают опросы детей и подростков, они не знают своей родословной, где и кем работают их родители, чем они занимаются в свободное время, из чего складывается доход семьи и каким трудом он достается. Если семья какое-то время выходного дня или отпуска находится в городе, то целесообразно также позаботиться об интересном и полезном для здоровья времяпрепровождении. Это могут быть прогулки в парке, сквере, посещение аквапарка, игры на детской площадке, различные развлечения.

Развлечение — это такая форма организации досуга, которая предполагает использование различных игр, забав, аттракционов с целью получить или доставить удовольствие, отвлечься от повседневных забот и проблем.

Исходя из возрастных особенностей детей и специфики развития различных видов деятельности, развлечение можно определить как особую форму организации досуга с целью доставления детям удовольствия, обобщения и закрепления полученных ранее знаний, умений и навыков.

Традиционно выделяют шесть видов развлечений:

музыкальные концерты;

инсценировки;

зрелища;

спортивные развлечения;

концерты детской художественной самодеятельности;

развлечения с красками и карандашами.

В зависимости от своих интересов и способностей каждая семья может выбрать тот или иной вид развлечений. К их подготовке и проведению должны быть привлечены дети. Они должны стать активными участниками, а не пассивными зрителями.

Таким образом, каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если он будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение удовольствия родителями от совместного содержательного времяпрепровождения.