Консультация для родителей

Тема: *«Как правильно организовать свободное время ребёнка»*

Каждый родитель, в первую очередь, стремится к тому, чтобы досуг его ребенка был грамотно организован. И мы вам рекомендуем усвоить несколько простых советов, которые снимут с вас груз ответственности за неустроенный досуг ребенка и помогут вам в построение счастливых взаимоотношений со своими детьми.

Для того, чтобы ребенок всегда чувствовал привязанность и любовь родителей необходимо:

Проводить с детьми один или два часа своего свободного времени. Когда дети и родители вместе играют, слушают песни, даже смотрят телевизор, они проникаются всеобъемлющим чувством семейственности и всепоглощающей любви. Это положительно сказывается, как на укреплении внутрисемейных отношений, так и на построении взаимного понимания между двумя поколениями. Как только родители находят достаточное количество времени для своих детей, начинается организация правильного детского досуга.

С грустью замечаем, что ребенок, который проводит все свободное время перед компьютером – это не показатель домашности вашего

ребенка, а, скорее всего указывает на то, что у родителей нет времени, чтобы заняться с ребенком.

Чтобы ребенок с утра до вечера не портил зрение у голубого экрана, попытайтесь заинтересовать интересными увлечениями:

1. Предложить ребенку собирать марки или фантики.

2. Занятия каким-либо видом спорта. (выберите интересное название и интересное время препровождения)

3. Секция бальных танцев. Благодаря этому красивому и необычайно яркому увлечению каждый ребенок сможет научиться двигаться, хорошо держать осанку и чувствовать музыку.

Помните, что правильный досуг ребенка – это полное согласие самого малыша с вашими предложениями. Всегда прислушивайтесь к тому, что говорит и чего хочет ваш ребенок.

Не стоит заставлять его ходить на плавание, если он желает заниматься музыкой и, соответственно, наоборот.

Для каждого ребенка умственный отдых – это основа получения серьезного багажа знаний и зарождения всесторонне развитого человека. Попробуйте заинтересовать ребенка дидактическими играми или игре в шашки, шахматы, которые способны помочь выявить у малыша стратегические способности и математические наклонности. Если же ваш ребенок не питает особой привязанности к шашкам, то самое время организовать досуг за игрой в собирание мозаики, пазлов, лего. Это способствует развитию моторики пальцев, вниманию и логическому мышлению.

С ребенком можно петь, лепить из пластилина, делать гербарий, поделки из бумаги, вырезать бумажных кукол.

Обязательно нужно, чтобы ребенок принимал участие в уборке по дому, чаще дети не любят помогать родителям, однако в любом случае это пойдет на пользу. Ребенку старшего возраста можно поручить уход за домашним животным.

Для того, чтобы досуг ребенка был организован совсем правильно, обратите внимание на то, что каждой части досуга должно быть свое время и место.

День подходит для интеллектуального досуга. В это время у ребенка наблюдается концентрация внимания и желание развиваться в умственном плане.

Досуг ребенка обязательно должен включать в себя прогулки на свежем воздухе и общение со сверстниками. Прогулки, особенно в лесопарковых зонах и других местах, где воздух чище, чем в центре города, благотворно влияют на общее самочувствие и на настроение. Повышается иммунитет, клетки мозга насыщаются кислородом. Под воздействием солнца в организме вырабатывается серотонин – гормон, который играет большую роль в процессах свертываемости крови и влияет на настроение (иначе его называют «гормон счастья»), а также вырабатывается витамин D.

Пребывание на улице полезно в любое время года. Однако, конечно, не следует забывать, что долгое нахождение на улице в морозную погоду может привести к переохлаждению, а на солнце следует обязательно надевать головной убор и солнцезащитные очки.

Прогулки детей можно сделать разнообразнее и веселее с помощью подвижных игр. Популярные раньше игры в «Догонялки», «Прятки», «Салочки», «Резиночки» и другие, среди современных детей потеряли актуальность. Взрослым следует больше рассказывать детям о таких играх, объяснять им правила игры, так как подвижные игры – это отличный способ коммуникации между детьми разных возрастов и разного пола. Также легкие физические нагрузки (бег, прыжки) оказывают благотворное влияние на детский организм.

Приносят огромную пользу и спортивные игры, которые при наличии инвентаря можно устроить и не в рамках спортивной секции. Это могут быть игры с мячом: футбол, волейбол, баскетбол, а также настольный и большой теннис, бадминтон.

В зимнее время года дети получают огромное удовольствие от катания с горки на санках (в безопасных местах), игр в снежки и лепки снеговика.

Безусловно, большинству деток интереснее во время прогулок взаимодействовать со сверстниками, но что делать, если ребенок гуляет с взрослым? Всегда можно занять дитя изучением окружающего мира, рассказать о природе, животных и растениях, встречающихся на улице. Можно гулять на детской площадке, где есть качели и песочницы. При наличии финансовых возможностей можно отправиться с ребенком в зоопарк, парк аттракционов.

Родители могут приобрести роликовые коньки, велосипед или самокат, что также способствует разнообразию досуга ребенка при прогулке на свежем воздухе. Предварительно нужно рассказать ему о технике безопасности. Малыша же можно катать в коляске, на специальном детском велосипеде с ручкой, а в зимнее время на санках. Детки во время таких прогулок с интересом наблюдают за происходящим вокруг.

Вечером же лучше всего заняться с ребенком спортом. Такое распределение активного и пассивного досуга положительно скажется на развитии вашего ребенка, тем самым сблизив вас с ним и помогая ему стать здоровым и умным человеком!

Итак, ребенок должен проводить свое свободное время с пользой. От занятий он должен получать удовольствие, пищу для ума. Правильно организованный досуг принесет пользу для самочувствия и интеллекта. Следует показать детям все возможности правильного и полезного времяпрепровождения и дать ему самому сделать выбор в пользу того, что ему интересно.