

ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ!



Активный отдых на свежем воздухе – отличная альтернатива гаджетам.

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Родители должны подавать пример своему чаду, поэтому **лучший отдых – это отдых всей семьей.**

- ✚ Самый доступный вид отдыха – это пешие прогулки. Свежий воздух очень полезен детскому организму.
- ✚ Дальний поход всей семьей с ночевкой в палатке принесет ребенку массу удовольствия.
- ✚ Веселым и активным развлечением в любое время года станет сезонный спорт. Летом всей семьей отправляйтесь кататься на велосипедах или роликах, а зимой – на лыжах, коньках или санках.
- ✚ В любое время года можно отправиться вместе с ребенком в бассейн.

Выходные – это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями. Посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях.

Правила семейного отдыха

- Родителям и детям должно быть одинаково интересно вместе;
- отдых должен быть полезен всей семье;
- отдых должен способствовать отвлечению от насущных проблем и получению позитивных эмоций.

Совместный активный отдых

- способствует укреплению семьи;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи



Семейный отдых – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его. Поэтому родителям необходимо помнить, что человек формируется не только и не столько под влиянием услышанного или прочитанного, но в большей мере в процессе собственной деятельности. Проводя совместно отдых, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.