



# Активный семейный отдых

Активный отдых по своей сути - развлечение, получение нового опыта или совершенствование уже имеющихся знаний.

Активный отдых дает возможность, с пользой для здоровья и души провести время вместе со своей семьёй.

**Проводя свободное время со своей семьей:**

- Вы научитесь лучше понимать друг друга.
- Получаете положительные эмоции.
- Дарите близким свою заботу.
- Делаете их счастливыми.

## Формы активного семейного отдыха



Чем увлечь ребенка во время прогулки зимой? Когда на улице мороз, что может быть лучше катания на коньках или лыжах! Хорошо бы родителям правильно организовать такую прогулку, чтобы ребенку было несложно осваивать новые навыки. А сколько радости и пользы могут принести горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке. Съехав с горки, малыш вновь забирается вверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельного спуска лучше выбрать небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно. Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, родившиеся в нашем климате, и не менее полезные.

## Формы активного семейного отдыха



**Катание на коньках** остается очень популярным видом спорта, которым с удовольствием занимаются и взрослые, и дети. Если вы до сих пор даже и не думали о том, чтобы присоединиться к числу его любителей, никогда не поздно это сделать. Кататься на коньках, как и танцевать, можно научиться в любом возрасте.

Кроме того, что катание на коньках заставляет больше двигаться и находиться на свежем воздухе, оно улучшает осанку, координацию, владение телом, делает движения пластичнее и выразительней.

Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный практически всем – это **катание на лыжах**.

Свежий зимний воздух, содержащий большое количество кислорода, оказывает положительное воздействие на легкие, благодаря ритмичным движениям тренируются разные группы мышц, давление приходит в норму, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается циркуляция крови. Заснеженные тропинки, яркое зимнее солнце, природные красоты умиротворяют и расслабляют, лыжник забывает о насущных проблемах и отдыхает психологически.

Польза катания на лыжах заключается и в том, что организм закаляется, повышается иммунитет.



# Формы активного семейного отдыха



**Пикник** — это довольно древнее развлечение, которое было еще во времена Римской империи. Хотя само слово «пикник» возникло несколько позднее. Впервые слово «pique-pique» встречается в 1692 году, уже как литературное и энциклопедическое.

Пикник — это праздник на свежем воздухе. Он может быть коротким, а может продлиться день или два (выходные, к примеру). Пикник подразумевает прогулку, но аппетит на свежем воздухе разыгрывается так, что если вы не позаботитесь о скатерти-самобранке, то очень скоро станете тосковать по дому.



## Велосипедные прогулки

Прогулки на велосипедах любят дети разных возрастов. Но, вместе с удовольствием, катание на велосипеде приносит максимальную пользу в копилку здоровья детей. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

# Формы активного семейного отдыха



## **Прогулка в лесу.**

Прогулки по лесу с детьми, безусловно, полезны как для их физического развития, так и для расширения кругозора.

Прогулки в лесу всей семьей – это всегда хорошее настроение



## **Активные игры на свежем воздухе.**

Дети начинают больше двигаться, получать больше кислорода в легкие и кровь, что прекрасно отражается на настроении и общем самочувствии. Любые игры на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения во все органы и системы человеческого организма.

Игры на свежем воздухе способствуют создавать командный дух и надежно объединять всех игроков.

# Формы активного семейного отдыха



**Отдых на море** - это не только приятен, но и очень полезен как взрослым, так и детям.. Плавание укрепляет практически все системы организма. Морская вода обладает полезными солями, микроэлементами и минералами. Морской воздух, содержащий йод, благотворно влияет на многие системы организма. Солнечные лучи восполняют в организме недостаток витамина D. Врачи рекомендуют хотя бы раз в год обязательно отдыхать на море.

**Отдых на море с детьми** - это удовольствие, польза для здоровья и улучшение взаимопонимания.

Дети мечтают о поездке на море: ласковое солнце, теплая вода, благоприятный климат, интересные экскурсии и масса ярких впечатлений.



## **Рыбалка.**

Отдых у воды будет интересен для вас и ваших детей. Ищите такие места для рыбалки, где кроме воды вокруг можно увидеть много других интересных вещей.

Ищите такие места для рыбалки, где кроме воды вокруг можно увидеть много других интересных вещей

- 1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду.- М.: АРКТИ, 2000. 90 с
- 2. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 46-51.
- 3. Копухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Издательский центр «Академия», 2002. С. 198 – 199
- 4. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: АРКТИ, 2000. С. 3 -4
- 5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с
- 6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 1987. 197 с
- 7. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! – Мн.: «Просвещение», 1997. 125 с
- 8. Шумилова В.А. Спортивно – развлекательные праздники в детском саду. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2002. 70 с