**О рекомендациях как грамотно организовать семейный досуг**

*03.01.2020 г.*

Досуг - совокупность видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей людей в свободное время и связанных преимущественно с отдыхом и развлечениями: чтением, играми, танцами, посещением учреждений культуры и массовых зрелищ, занятиями физкультурой и спортом.

Досуг семьи - дело серьезное. Его надо планировать заранее, обсуждая желания всех членов семьи. Хорошо, если они совпадут и мероприятие будет удовольствием для каждого, позволит укрепить не только «дух», но и «здоровье» членов семьи. Важно, чтобы образ жизни семьи и образ жизни ребенка основывались на единых социально-нравственных принципах, а культура семьи являлась нравственной ценностью. Не менее важна культура здоровья в семье.

На современном этапе, проблема здоровья подрастающего поколения является одной из самых актуальных для нашего общества. Здоровье складывается из нескольких компонентов: психическое, физическое, социальное, нравственное. К сожалению, в современном мире мало места для тесного общения в широком семейном кругу, Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных структур. Сотрудничество школы и семьи должно создавать комфортные, адекватные условия для развития учащихся. Этому способствуют программы дополнительного образования: кружки рисования, танцев, спортивные…Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби, но есть и такие виды хобби, которые являются интересными для каждого члена семьи отдельно, но не приносят пользы для единства и сплочения.

Таковыми являются:

1.Интернет

2. Компьютерные игры

3. Чтение книг или журналов

4. Просмотр телевизионных программ

5. Посещение театров, музеев, выставок с друзьями.

Поэтому необходимо обратить внимание на такие виды хобби, которые станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

В особо дружных семьях участие в совместных делах принимают даже представители старшего поколения: бабушки и дедушки. Эффективность нравственно-педагогического воздействия достигается не давлением на ребенка, не мероприятиями, а общей гармоничной атмосферой семьи. Благоприятный микроклиат в семье – это залог душевного спокойствия, полноценного отдыха всех членов семьи, а значит, ее хорошего настроения, положительного отношения к работе. Семейная атмосфера – своего рода «фильтр», через который проходят все душевные состояния человека. В одних семьях этот «фильтр» работает безотказно, помогая супругам и детям восстанавливать душевное равновесие, создавать благоприятную психологическую основу для полноценного мироощущения, вхождения в социальное окружение. В иных же семьях этот «фильтр» бездействует или имеет существенные дефекты. В таком случае семейная атмосфера угнетает, мешает человеку ощущать радость бытия, преодолевать жизненные трудности и стрессы. Еще 20 лет назад такого понятия, как «детский стресс» не существовало, сегодня картина иная. Опрос 150 детей старшего дошкольного возраста на тему: «Как ты проводишь свое свободное время с родителями?» показал, что 64% детей проводят вечерние часы у телевизора или компьютера, 12% – ходят вместе с родителями на прогулки; 14% – читают книги и журналы и 10% – ходят в музеи и театры (один раз в месяц).

Если вы хотите сохранить гармонию и взаимопонимание с детьми, то уже сегодня следует научиться рационально планировать время. Спланируйте свой день тщательно. Например, если вам необходимо сделать генеральную уборку, то сделайте это утром, а вечер посвятите своей семье. Предупредите за несколько дней своих родных, что у вас есть планы для каждого, чтоб все были в курсе и могли подстроиться под ваше расписание. В самом начале рабочей недели составьте план для совместного проведения досуга. Обязательно учтите все особенности каждого человека, чтоб никто не остался без внимания. Ни в коем случае нельзя сообщать за день, что вы, например, уже купили на всех билеты в театр. Необходимо дать время всем членам семьи спланировать также и свое свободное время, выбирайте общий досуг методом голосования. Сделайте традицией проводить совместные выходные с семьей. Например, сообщите всем, что теперь вечер субботы официально объявляется вашим семейным. Предупредите всех, чтоб никто ничего не планировал на это время, и чтоб все отложили свои дела на другой день.

Родителей можно условно разделить на несколько категорий:

* родители, которые считают, что досуговая деятельность не должна быть совместной;
* традиции, кроме праздников, не имеют никакого значения;
* совместная деятельность имеет узкосемейную направленность;
* родители, которые уделяют совместной деятельности внимание, стремятся сформировать понимание необходимости бережного отношения к свободному времени, научить ребенка интересно и разносторонне проводить его;
* родители, которые понимают социальную значимость культурного досуга, стремятся передать семейные традиции младшему поколению, постоянно включают ребенка в творческую деятельность.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

* Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
* Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.
* Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
* Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
* Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.
* Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний, проведению совместного досуга.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.