

## Консультация для родителей

Тема: «Как правильно организовать  
свободное время ребёнка»



Консультацию подготовил:

воспитатель 1 квалификационной категории

Н.Н.Папушина

Яровое, 2021

Каждый родитель стремится к тому, чтобы свободное время его ребенка было грамотно организовано. Но спросите у себя, как часто вы задавали себе вопрос, а что это такое – правильный детский досуг? Для начала давайте определимся с тем, чего мы все хотим от наших ненаглядных малышей. Конечно же, того, чтобы ребенок был всесторонне развит. Сегодня, кажется, что обилие развивающих игр, компьютеров, всевозможных новомодных предметов в семье уже снимает с родителей проблему правильной организации досуга. На протяжении всего детства и юности ребенка за отдых малыша отвечают именно родители, которым необходимо усвоить несколько простых советов, которые снимут с них груз ответственности за неустроенный досуг ребенка и предотвратят проблемы отцов и детей.

Для того, чтобы ребенок всегда чувствовал привязанность и любовь родителей, им необходимо хотя бы один или два часа проводить вместе с детьми. Как утверждают психологи, 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. Уважаемые родители, не забывайте о том, что ребенок, который проводит все свободное время перед компьютером – это не показатель домашности вашего ребенка, а, скорее всего, камень в ваш огород, если выразиться словами народной истины. Это, в первую очередь, указывает на то, что у родителей нет времени, чтобы заняться малышом.

Чтобы ребенок с утра до вечера не портил зрение у голубого экрана, попытайтесь заинтересовать интересными увлечениями. Можно предложить ребенку собирать марки или фантики, заняться каким-либо видом спорта. Любого малыша заинтересуют те виды спорта, которые имеют интересное название и не менее интересное времяпровождение. Правильный досуг ребенка – это полное согласие самого малыша с вашими предложениями. Не стоит заставлять его ходить на плавание, если он желает заниматься музыкой и, соответственно, наоборот.



Большинству детей в юном возрасте слово «досуг» и «всестороннее развитие» еще ни на что конкретное не указывает, поэтому все его действия всегда ориентированы на интересы родителей. Чтобы не стать в дальнейшем ребенку врагом номер один, всегда прислушивайтесь к тому, что он говорит и чего хочет. Это первостепенная истина, которая позволит вам не только грамотно организовать досуг ребенка. Это были советы, касающиеся спортивного досуга ребенка. Теперь обратимся к интеллектуальному досугу. Для каждого малыша умственный отдых – это основа получения серьезного багажа знаний и зарождения всесторонне развитого человека. Попробуйте заинтересовать ребенка дидактическими играми или игрой в шашки, 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. Это способствует развитию моторики пальцев, вниманию и логическому мышлению.

Для того, чтобы досуг ребенка был организован совсем правильно, уделите особое внимание распределению различных развлечений по временным промежуткам, то есть каждой части досуга должно быть свое время и место. Например, для интеллектуального досуга больше всего подходит день. В это время у малыша, по словам специалистов, наблюдается концентрация внимания и желание развиваться в умственном плане. 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.

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. Популярными раньше были 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.

Не менее важно уметь организовать досуг ребенка дома. Малышам необходимо читать познавательные книжки и сказки. Школьники могут читать самостоятельно, однако любовь к чтению и книгам должны прививать взрослые с самого раннего детства. Также популярно прослушивание аудиокниг, но не стоит полностью заменять ими чтение.

Следует показывать ребенку добрые красивые мультфильмы. У малыша должны быть краски, карандаши и раскраски, а также чистая бумага для рисования. Рисование оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние человека. Ребенок должен рисовать то, что он хочет, это поможет ему выразить свои эмоции и мысли, которые он, порой, не может высказать вслух, а держать все в себе – вредно, что является общеизвестным фактом.

С ребенком можно петь, лепить из пластилина, делать гербарий, поделки из бумаги, вырезать бумажных кукол. С девочками постарше можно готовить, также полезно научить их шить, вышивать или плести из бисера. Последнее время стало популярным такое хобби как скрапбукинг.

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.

Дети очень любят ролевые игры, например «Дочки-матери», «Доктор-пациент» и другие. Зачастую у взрослых нет времени на это, поэтому по возможности можно разрешить ребенку пригласить домой друга или сразу нескольких друзей. При этом следует позаботиться о том, чтобы родители вашего маленького гостя были в курсе того, где он находится.

Детки очень любят ходить в гости друг к другу. Вместе намного интереснее играть в куклы и машинки. Также ребята любят собирать пазлы, слушать музыку,

заполнять дружеские анкеты, которые предварительно можно научить ребенка делать своими руками.

Просмотр телевизора может принести пользу, если ребенок смотрит познавательные каналы, программы о путешествиях, о культуре, искусстве.

С детьми дошкольного возраста следует заниматься. Следует научить ребенка читать и считать, развивать навыки письма, однако, если малыш не посещает детский сад, такие занятия скорее должны стать обязательными, проводиться в определенное время суток и должны восприниматься чадом как нечто обязательное, потому что такие занятия дисциплинируют и вырабатывают усидчивость, терпение.

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.

#### Источники:

<https://www.marpravda.ru/spetsproekty-mp/vygodnoe-predlozhenie/kak-pravilno-organizovat-dosug-dlya-rebenka/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/03/12/konsultatsiya-dlya-roditeley-tema-kak-pravilno>