**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

**Совместный активный досуг:**

 1. способствует укреплению семьи;

 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;

 3. развивает у детей любознательность;

 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

 5. расширяет кругозор ребенка;

 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на детей и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

 1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

 2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

 3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

 4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

 В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные – только вместе!



Воспитатель отделения социальной реабилитации Г.Н. Литвинова