



«Активный отдых для всей семьи»

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят вечера у компьютера, его настойчиво

отправляют поиграть на улице. Родители должны подавать пример своему ребенку, поэтому **лучший отдых – это отдых всей семьей.**

Самый доступный вид отдыха – это пешие прогулки. Свежий воздух очень полезен детскому организму, к тому же ребенку, непривыкшему к активному спорту, прогулка в ближайшем парке не покажется чересчур утомительной.

Дальний поход всей семьей с ночевкой в палатке принесет ребенку массу удовольствия, если к нему подготовиться заранее.

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. Если ему понравится такой отдых, можно приобрести семейный абонемент и наслаждаться таким времяпровождением на протяжении целого года.

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. Ребенку не так интересно делать это в одиночку, а когда родители вовлечены в процесс, его будут

искренне забавлять крики мамы, катающейся на аттракционе или вид папы, который не знает, с какой стороны подступиться к лошади.

Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, совсем необязательно куда – то ехать. Если у вас собираются гости и среди них есть дети, или вы просто гуляете на детской площадке недалеко от дома, где много сверстников вашего ребенка, предложите им поиграть в активные игры. Прятки, догонялки, пятнашки, поиск какого-либо предмета или игра в пантомиму – это не только заставит детей шевелиться, но и доставит им множество веселых минут.

Активный отдых способствует оздоровлению тела, развивает коммуникативные навыки ребенка, помогает ему узнавать окружающий мир и расширяет его кругозор.

*Воспитатель младшей группы «Солнышко» Порубова Эльвира Геннадьевна
Источник: <https://ds60.lengrodno.gov.by/родителям/страничка-руководителя-физического-воспитания/консультация-для-родителей-активный-отдых-для-всей-семьи>*