

# Моя семья в часы досуга. Мои увлечения.



• **Прочтите** стихотворение С.Я. Маршака:

• *Мы знаем: время растяжимо,  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его.  
Бывают у него застои,  
А иногда оно течет,  
Ненагруженное, пустое,  
Часов и дней напрасных счет.*

- Как вы считаете, о чем пойдет речь на занятии?

(Об отдыхе, как его можно организовать).

- А так как мы говорили на предыдущих занятиях о своей «Семье», то речь пойдет об организации какого отдыха?

(Об организации семейного отдыха!)



- Итак, **сегодняшний наш разговор пойдёт о семейном отдыхе, досуге.**

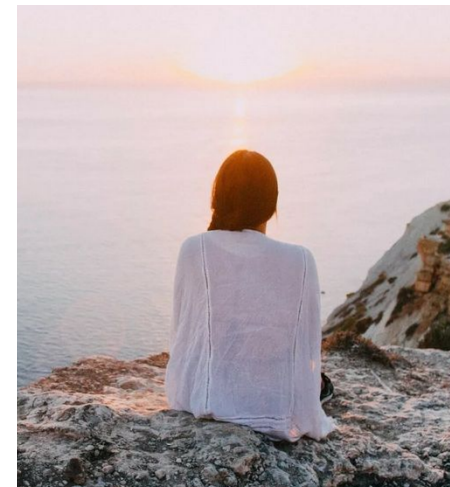
- - Слышали ли вы эти слова? Как вы думаете, это одно и то же? Что они означают?

- Очень часто люди путают понятия «досуг» и «отдых». Это неправильно. Давайте разберемся!

- **ОТДЫХ** – состояние покоя или активной деятельности, во время которого восстанавливаются наши силы и работоспособность.

- **ДОСУГ** – свободное от учёбы (работы) и домашних обязанностей время, в которое мы можем заниматься любимыми делами или непосредственно отдыхать.

- - Почему иногда говорят «активный отдых»? (Т.к. это способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого **отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.** Активный отдых чаще всего предполагает занятие какими-нибудь видами спорта, например, катание на квадрациклах, теннис, прыжки с парашюта и др.)





- Так для чего необходимо отдыхать человеку?
- (Для того, чтобы восстановить свои силы и работоспособность).
- Как вы считаете, как правильно организовывать отдых в семье? Почему это важно?
- (В первую очередь для сплочения семьи! Чтобы семья оставалась всегда дружной и полной! А также для укрепления здоровья!)
- **Психологи доказали**, что те семьи, у которых есть общие интересы, являются более дружными и крепкими. Нам известно, что только в дружной семье не будет никогда места для вредных привычек (например, курения).
- Стоит обратить на это внимание, чтобы изменить что-то к лучшему именно в вашей семье!



# Формы организации семейного досуга:

- **Совместная прогулка**
  - - Где можно прогуляться с семьей? Чем можно заниматься во время прогулки? На чем или на ком можно покататься?
  - (Можно прогуляться в парк: зимой - на коньках, лыжах, летом - на лошадях, в лес, к реке, на праздник под открытым небом, на велосипедах.



## • Отдых на природе

### (Загадки)

- - Под сосною у дорожки  
Кто стоит среди травы?  
Ножка есть, но нет сапожка,  
Шляпка есть - нет головы. /Гриб/
- - Я капелька лета на тоненькой ножке,  
Плетут для меня кузовки и лукошки.  
Кто любит меня, тот рад поклониться.  
А имя дала мне родная земляца. /Земляника/
- - Сначала рыбкуловили,  
Потом ушицу сотворили,  
И вплоть до самого утра,  
Мы просидели у костра.  
Хлебная вкусную уху,  
Болтая чушь и чепуху.  
Мы уезжаем с речки, жалко.  
Эх, хороша была ... (РЫБАЛКА)
- - С рюкзаками и палаткой  
Класс идет наш по порядку.  
Песни дружно все поем,  
На привале чай поьем,  
Испечем в костре картошку.  
Развеселый мы народ.





- Семейная фотосессия
- - Где можно устроить съемки?
- (Для сохранения традиций и семейных ценностей совместные фотографии играют огромную роль. Фотосессию можно осуществить как на природе, так и дома или в профессиональной студии. Съездить к бабушке с дедушкой.)



- **Совместный поход в тренажерный зал**
- - Какие спортивные залы можно посетить с семьей?
- (Это один из интересных вариантов вида отдыха с семьей, который будет полезен как для тела, так и для души. Выберите такой тренажерный зал, чтобы каждый член семьи нашел занятие, интересное именно для него: лечебная физкультура, теннис, баскетбол, бассейн и др.)





- Совместный поход в танцевальный зал



- **Физкультминутка**

Мальчик шел, шел, шел,

И грибок нашел.

Присел, сорвал и опять пошел...

## • Поход в культурное учреждение

- - Какие культурные учреждения мы можем посетить всей семьей? (Кинотеатр, цирк, музей, театр).



## (Загадки)

- Клоуны нас два часа смешили,  
А собаки вальс собачий закружили,  
В купол акробаты поднимались.  
Где, скажите, мы сегодня оказались? **(Цирк)**
- Здесь картин полным-полно,  
Приходите все в нее.  
И художников аллею  
Посмотрите в... **(галерее).**
- **Там выставляют, например, картины для просмотра.**

- Нам экскурсовод сказал  
Как пройти в такой-то  
Мумию мы посмотрели  
В чем ходили, разгляде  
Даже мамонт здесь сто



- **Экскурсии**
- - Куда мы можем отправиться на экскурсию?
- (На экскурсию можно отправиться по своему родному городу – наверняка, осталось много мест, где вы еще не бывали, например, музей семьи Ростроповичей, музей пожарных.)





- - **Как можно отдохнуть в плохую погоду дома?**
- Совместный просмотр любимых фильмов дома.
- Семейные конкурсы с объявлением победителя: приготовление вкусных блюд, конкурс на лучшую фотографию, рисунок и т.д.
- Можно найти все интересные семейные фотографии и сделать на компьютере фото-презентацию с заставками.
- Спокойные игры с детьми, настольные игры, игры - театрализации.
- семейное чтение;
- домашние спектакли;
- организация семейных праздников (например, день рождения);
- ВИЗИТ В ГОСТИ.



## • Физкультминутка

Вы все любите отдыхать с семьей. А я вам предлагаю отдохнуть сейчас во время разминочки. Слушайте задание и выполняйте.

- Те, у кого есть старший брат - встаньте и хлопните в ладоши.

- У кого есть сестра или сестренка

- помашите над головой рукой.

- Кто помогает дома близким - встаньте и хлопните в ладоши.

- У кого в семье живут домашние животные - поднимите руки вверх.

- Хлопните те, кто очень любит свою семью!



- **В каждой семье есть семейные фотографии, которые надолго оставляют память о дорогих людях, о событиях в семейной жизни. Ребята, посмотрите на этот.**



- Вы заметили, что на фото все члены семьи расположились близко друг к другу и улыбаются.
- -Как вы думаете, какое у них настроение? Какие чувства они испытывают? Им хорошо вместе.





- -А чем вы любите заниматься, когда вы все вместе? (Ответы)
- -Действительно, вместе вам интересно ездить на природу, играть, ходить в гости.
- Я знаю сказку про семью, в которой один член ее не справился с делом и позвал на помощь всех остальных. И все вместе они справились. Как называется эта сказка? (Репка).
- - А в вашей семье помогают друг другу?



- А сейчас объявляется **Конкурс рисунков на тему «Счастливый выходной день»**. Каждый знает, что отлично проведённые выходные не только сплочивают всех членов семьи, но и помогают понять, как ты важен для родителей, создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям.



- - **Подведем итог.** О чем мы говорили на занятии? (О досуге и отдыхе).
- -Почему это важно? (Потому что важно восстанавливать свои силы и работоспособность в конце недели).
- Было вам интересно?
- **Поиграем. Закончи свой рассказ предложением:**
- - В нашей семье всем нравится...
- Всем спасибо за работу. Удачного вам дня! И побольше счастливых выходных дней!
- **На память всем – улыбающиеся смайлики!**





# Спасибо за внимание!



Нероцина Н.В.