**Рекомендации родителям по организации семейного отдыха летом**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки и т.д. – благотворно влияют на здоровье и настроение наших детей.

**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).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Совместный семейный отдых имеет целый ряд компонентов:**

**1. Физкультурно-оздоровительный.**

Дети и родители находятся в движении, они активны. Физкультурная активность (велосипед, подвижные игры, длительные туристические переходы) в сочетании со свежим воздухом оздоравливает и укрепляет.

**2. Социально-коммуникативный.**

Дети и родители, а также дети между собой, постоянно общаются, причем в новых коммуникативных условиях. Дети и родители узнают друг друга с новой, непривычной для них стороны, в новых условиях.

**3. Эмоционально-психологический.**

На детей, как, впрочем, и на взрослых, усиливается эмоционально-психологическая нагрузка. Дети, под влиянием личных примеров взрослых, оказываются более подготовлены к возможным экстремальным ситуациям, пытаются самостоятельно находить выход из затруднительных житейских ситуаций. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

**4. Эстетический.**

Дети, находясь под умным, чутким, ненавязчивым руководством взрослых, учатся эстетическому восприятию окружающей природы, памятников старины, исторических достопримечательностей.

**5. Познавательный.**

Дети знакомятся с новыми для них растениями, животными. Они узнают истоки происхождения своего края, историю своей малой родины.

Каждый вид семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение оздоровительного эффекта и удовольствия от совместного содержательного времяпрепровождения.

**Будьте здоровы, берегите друг друга!**