**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха**

**Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:**

* **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.**
* **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.**
* **В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.**
* **Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая», вызывает 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.**

**Совместный активный досуг:**

* **способствует укреплению семьи;**
* **формирует у детей важнейшие нравственные качества;**
* **развивает у детей любознательность;**
* **приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;**
* **расширяет кругозор ребенка;**
* **формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;**
* **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!!!**