



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»
при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Отдыхаем интересно и с пользой

В век современных технологий остро встает вопрос о важности совместного досуга со своими детьми, т.к. дети очень много времени проводят в телефонах, компьютерах, у телевизоров.

Совместное времяпровождение помогает не только отвлечь детей от гаджетов, но и установить доверительные отношения между взрослыми и детьми. Правильно и интересно организованный досуг способствует полноценному отдыху всех членов семьи. Яркие впечатления от совместных мероприятий остаются на всю жизнь. Каждый взрослый может привести примеры счастливых моментов из детства, связанных с семейными играми, занятиями, увлечениями.

Неумение организовывать досуг для себя и для окружающих говорит о низкой культуре человека. И задача родителей – научить своих детей проводить свободное время интересно и с пользой.

Насыщенная и интересная деятельность заряжает детей положительными эмоциями, формирует характер, воспитывает активную, сознательную и созидательную позицию, вызывает чувство уверенности и радости, расширяет круг общения со взрослыми и сверстниками.

Также с детства ребенка можно приучить относиться к досугу, как источнику удовлетворения своих познавательных потребностей.

Существует несколько видов досуга, каждый из которых выполняет свои функции: отдых, развлечения, праздники, творчество, познавательный досуг или самообразование.

Самый простой вид досуга – **отдых**. Отдых снимает усталость и восстанавливает физические и духовные силы. Отдых – естественная потребность организма. Если мы не будем ее удовлетворять, то происходит его истощение. Именно поэтому отдыху надо уделять достаточно времени. И не забывать о том, что для ребенка учеба в школе или посещение детского сада – это тоже труд, который должен чередоваться с отдыхом.

Есть семьи, в которых дети на протяжении всего дошкольного периода ни разу не были в отпуске. Ребенку в еще большей степени, чем взрослому, необходим продолжительный отдых, хотя бы 1 раз в год!

Отдых бывает *пассивный* и *активный*.

Пассивный отдых – это относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности. Дети, особенно дошкольники, чаще всего не любят пассивный отдых. Они предпочитают бегать, прыгать, кувыркаться, играть в мяч или в машинки. А родителям хочется немного отдохнуть от столь активной беготни в доме. Для того чтобы ребенок научился играть в спокойные, нешумные игры, его надо аккуратно стимулировать к этому. Сначала вместе с ним читать интересные книжки, предлагать настольные игры, организовывать конкурсы, вместе решать головоломки. Такое совместное времяпровождение прививает любовь к перечисленным выше занятиям.

Активный отдых – это деятельность, в которой есть достаточные физические нагрузки. Это могут быть танцы, пробежки, футбол с друзьями, занятия в секциях. Главное отличие такого отдыха – это удовольствие. Активный отдых дает работу мышцам и психическим функциям.

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если родители весь вечер сидят перед телевизором или у компьютера, ребенок просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой.

Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, надо в первую очередь самим быть активными. Вместе с ребенком выйти погулять на детской площадке, поиграть в прятки, догонялки, футбол. На даче можно выделить

ребенку грядку, чтобы он сам вырастил свой урожай, но главное условие, чтобы ему это доставляло удовольствие, иначе это уже будет непреложной обязанностью.

Развлечения (просмотр кинофильмов, посещение театров, концертов, музеев, путешествия и т.п.) расширяют кругозор, повышают эрудицию, обогащают впечатления детей, создают хорошее настроение. Приучая ребенка к такого рода развлечениям, главное – не переусердствовать! Ребенка нужно подготовить к любому выходу в свет. Он должен представлять себе, что его ждет. Если первый опыт культпохода окажется негативным, это может отбить у ребенка желание посещать любые культурные мероприятия.

Праздники сочетают в себе отдых и развлечения, позволяют человеку ощутить эмоциональный подъем, приток силы, повысить работоспособность. В семье важно организовывать праздники, обычно это торжества по поводу каких-либо событий. Благодаря им возникают семейные традиции, приятные воспоминания, коллективные фотографии. Празднества всегда ждут с нетерпением, погружаясь в приятные хлопоты, отвлекаясь от всех других забот.

Главное при этом, чтобы торжество не превращалось в обычное застолье. Помните: все, что ребенок усваивает в семье, он сохраняет в течение всей жизни.

Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности, т.к. приносит удовлетворение и одновременно направлено на созидание культурных ценностей. Важно помнить, что нетворческих или неспособных к творчеству детей не бывает. В каждом ребенке есть стремление к познанию, природная любознательность и желание пробовать.

В результате творческой деятельности ребенок создает что-то вполне конкретное. Это могут быть разнообразные конструкции, фигурки из глины или пластилина, различные поделки, мозаика или аппликации. Главная задача родителей – вызвать интерес у ребенка.

Познавательный досуг сочетает в себе приобретение знаний с развлечением. Если спросить у ребёнка, что он выберет: урок или игру, то ответ будет однозначно в пользу игры. Но умные родители знают – что это можно успешно совместить. На примере занимательных опытов можно убедить детей в том, что учиться – это интересно и увлекательно, и что наука на самом деле существует далеко за пределами школьного учебника.

Дети всегда открыты чему-то новому, необычному, интересному! Ребенку можно помочь стать исследователем, не выходя из дома, используя для опытов самые обычные подручные материалы!

Технологии проведения опытов в домашних условиях.

Опыт «Воздух и вода». Проведя этот простой опыт, вы покажете ребенку, что воздух легче воды.

Что понадобится для опыта: шприц, стакан с водой.

Последовательность действий:

1. Набираем в шприц воздух;
2. Опускаем его в стакан с водой;
3. Опускаем поршень шприца, выдавливая из него воздух;
4. Видим, что воздушные пузыри всплывают.

Можно продолжить разговор, капнув в стакан растительного масла, опустив в воду монетку. Задавая ребенку наводящие вопросы, привести разговор к выводу, что воздух и масло легче воды, а металл тяжелее.

Опыт «Плавает – тонет». В результате данного опыта, убеждаемся в том, что воздух, находящийся в кожуре апельсина, помогает ему держаться на поверхности воды.

Что понадобится для опыта: прозрачный пластиковый контейнер, два апельсина, вода.

Последовательность действий:

1. Прозрачный пластиковый контейнер наполняем водой;



2. Опускаем туда два апельсина;
3. Видим, что апельсины плавают на поверхности;
4. Один из апельсинов достаем из воды и очищаем от кожуры;
5. Вновь опускаем его в воду;
6. Очищенный апельсин опускается на дно.

Почему так происходит? Кожура как спасательный круг, держит апельсин на поверхности, потому что она легкая и пористая, в порах – воздух.

Продолжаем разговор, говоря о том, что люди это свойство воздуха используют в спасательных кругах, надувных лодках.

Опыт «Непромокаемая салфетка». Если взять бумажную салфетку и опустить ее в воду, она намокнет? Всегда-всегда? Проверим?

Что понадобится для опыта: два сосуда (стаканы, кружки), салфетка, контейнер с водой (можно взять небольшое ведерко).



Последовательность действий:

1. Берем непрозрачный сосуд (например, кружечку из набора детской посуды);
2. Помещаем в нее салфетку;
3. Слегка утрамбовываем для того, чтобы салфетка не выпала при переворачивании кружки;
4. Переворачиваем, и полностью погружаем кружечку в воду;
5. Вынимаем кружечку из воды, достаем салфетку. И, о чудо! Салфетка осталась абсолютно сухой;
6. Повторяем опыт с прозрачной кружкой.

Почему салфетка остается сухой? Потому что вода не попадает в кружку. Почему вода не попадает в кружку? Потому, что там занято. Там воздух.

Это свойство воздуха используется в водолазных костюмах. Вместо стакана огромная бочка, а вместо салфетки – водолаз!

Опыт «Невыливающаяся вода». Этот опыт можно начать словами: «А ты знаешь, что мы живем на дне огромного воздушного океана (атмосферы)? Многокилометровый слой воздуха давит на все и на нас, в том числе. Это и называется атмосферное давление. Давай посмотрим, как оно действует!».

Что понадобится для опыта: стакан (лучше взять узкий), лист бумаги (размером немного больше диаметра стакана), вода.

Последовательность действий:

1. Наливаем в стакан воды (3/4 объема);
2. Накрываем стакан листом бумаги;
3. Придерживая бумагу ладонью, переворачиваем стакан;
4. Убираем ладонь.



Видим, что листок не падает, вода из перевернутого стакана, вопреки ожиданиям, не выливается. Почему? Внутри на бумагу давит вода и немного воздуха, а снаружи на листок давит многокилометровый слой воздуха. Более «продвинутым» в физике детям можно добавить, что лист бумаги, прижимаемый ладонью, сначала прогибается внутрь стакана, уменьшая там количество воздуха. А при переворачивании стакана, он выгибается чуть-чуть наружу, создавая в стакане разрежение воздуха

Опыт «Вода в решетке». Этот опыт позволит продемонстрировать такое явление, как поверхностное натяжение жидкостей.

Что понадобится для опыта: стакан, вода, марля (бинт), банковская резинка.



Последовательность действий:

1. Наполните стакан водой;
2. Накройте стакан марлей или бинтом и закрепите резинкой;
3. Переверните стакан;

4. Вода остаётся в стакане, марля действует как крышка.

Почему так происходит? Вода не проходит через обычную марлю благодаря поверхностному натяжению. В промежутках ткани возникла водяная плёнка, и её сила удерживает содержимое стакана вместе с атмосферным давлением, которое действует на него снаружи.

Опыт «Дырявый пакет». Опыт демонстрирует эластичность полиэтилена. Перед опытом неплохо обсудить следующие вопросы: Что будет, если в емкости с водой появится отверстие? А если проткнуть пакет с водой, что произойдет?

Что понадобится для опыта: обычный полиэтиленовый пакет, остро заточенные карандаши, вода.

Последовательность действий:

1. Наполните пакет водой;
2. Держа пакет над раковиной, ванной, тазом, аккуратно протыкайте пакет карандашами (можно насквозь);
3. Вода не выливается, если карандаши не вытаскивать из отверстий.



Оказывается, когда мы протыкаем пакет острым карандашом, образуется совсем маленькое отверстие. И так как полиэтилен – очень эластичный материал, то он легко растягивается и плотно облегает карандаш, не давая воде проникнуть через дырку в пакете.

Эксперименты – это увлекательный способ разнообразить досуг и рассказать ребенку о мире вокруг, объяснить природу различных явлений, развить мышление, внимание, речь. А какие неподдельные эмоции вы увидите у своего ребенка, совершающего свои первые научные открытия!