

Познавательный досуг – интересно и с пользой



Что такое досуг?

- **Время, которым человек распоряжается по собственному усмотрению, не связанное с непреложными обязанностями, обязательствами.**
- **Свободное от учебы, работы время, которое может быть использовано для удовлетворения личных потребностей и стремлений.**
- **Часть жизненной среды человека, предназначенной для отдыха, преодоления усталости, утомления, восстановления физического и психического здоровья.**
- **Время, свободное от обязательной нормативной деятельности (учения, работы) и занимаемое занятиями по личному усмотрению, добровольному выбору.**



«Если человек не знает, что ему делать
в часы досуга, то тогда портится его
голова, и сердце, и нравственность»

К.Д.Ушинский



Значение досуга в развитии ребенка

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.



Виды досуга

- **Отдых**
- **Развлечения**
- **Праздники**
- **Творчество**
- **Познавательный досуг (самообразование)**



Отдых

Отдых - самый простой вид досуга, снимает усталость и восстанавливает физические и духовные силы.

Отдых бывает пассивный и активный. **Пассивный** отдых характеризуется состоянием покоя, которое снимает утомление и восстанавливает силы. **Активный** отдых, напротив, воспроизводит силы человека с превышением исходного уровня. Он дает работу мышцам и психическим функциям,



Развлечения

Развлечения (просмотр кинофильмов, посещение театров, концертов, музеев, экскурсии, путешествия и т.п.)

обеспечивают человеку смену впечатлений; необходимы для снятия психологического переутомления.



Праздники

Праздники сочетают в себе отдых и развлечения,

позволяют человеку ощутить эмоциональный подъем, приток силы, повысить работоспособность.



Творчество

Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности, т.к. приносит удовлетворение и одновременно направлено на созидание культурных ценностей.



Познавательный досуг

познавательный досуг сочетает в себе приобретение знаний с развлечениями.



В домашних условиях можно продемонстрировать различные научные опыты, которые помогут вызвать желание развиваться и изучать новое.

