

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодёжи»  
городского округа Тольятти**

***Методическая рекомендация  
«Выходные с пользой»***

Автор:  
Наянзина О.В., педагог  
дополнительного образования

г.о. Тольятти, 2018 г.

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>Методические рекомендации «Выходные с пользой»</b> .....	4
<i>I. Тематический выходной</i> .....	4
<i>II. Узнать новое, познавательные выходные</i> .....	6
<i>III. Игры дома</i> .....	6
<i>IV. Домашняя игротека</i> .....	8
<b>Заключение</b> .....	9
<b>Список литературы</b> .....	10

## Пояснительная записка

Занимаясь вопросами взаимодействия с семьей, мы обратили внимание на то, что совсем не знаем, как наши учащиеся проводят выходные дни. С целью выяснения данного вопроса мы провели анкетирование среди детей и родителей. Результат анкетирования показал, что большинство семей (около 70%) проводят выходные пассивно. В связи с этим организация семейных выходных является весьма актуальным направлением.

Представленная работа включает в себя методические рекомендации по организации социокультурного сотрудничества в поддержке семейного воспитания.

Методический материал представляет собой рекомендации по организации семейных выходных, что является очень важным моментом в вопросе воспитания детей.

Цель: Содействие повышению воспитательной функции семьи по формированию позитивных социальных интересов.

Задачи:

- Изучить формы проведения досуга семей учащихся в выходные дни;
- Разработать рекомендации по организации семейного досуга в выходные дни.

Методический материал адресован родителям и педагогам образовательных учреждений всех типов и видов.

Методические материалы могут использоваться в целях педагогического просвещения родителей, приобретения ими необходимой компетентности в развитии ребенка.

## Методические рекомендации «Выходные с пользой»

Занимаясь вопросами взаимодействия с семьей, мы обратили внимание на то, что совсем не знаем, как наши учащиеся проводят выходные дни. С целью выяснения данного вопроса мы провели анкетирование среди детей и родителей. Таким образом, мы пришли к выводу, что у более 70 % семей выходные проходят в пассивной форме. В связи с этим вопрос об организации семейных выходных является очень актуальным. Для того чтобы выходные проходили интересно и с пользой их необходимо планировать.

При планировании надо учитывать:

- интересы каждого члена семьи;
- распределить обязанности (кто что делает?).

**Цель:** Создание условий для повышения воспитательной функции семьи по формированию позитивных социальных интересов.

**Задачи:**

- Изучить формы проведения досуга семей учащихся в выходные дни;
- Разработать рекомендации по организации семейного досуга в выходные дни.

### *I. Тематический выходной.*

Неделя	Тематика	План на день
I	«День здоровья»	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Утро в кроссовках» (пробежка, разминка, фитнес-зарядка).</li><li>• Здоровая кухня.</li><li>• Пешая, лыжная, велопрогулка, каток, бассейн, посещение фитнес-клуба.</li><li>• Фотоколлаж «Итоги дня».</li></ul>

II	«Пикник»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В лесу, в парке, на даче, рыбалка.</li> <li>• Подвижные и интеллектуальные игры.</li> <li>• Поделки из природного материала.</li> </ul>
III	«Юбилей бабушки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испечь торт.</li> <li>• Подготовить поздравление, конкурсы, сценарий, атрибутику для украшения праздника.</li> <li>• Сделать открытку.</li> </ul>
IV	«Культурный»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кино, театр, музей, выставка.</li> <li>• Круглый стол (обмен впечатлениями, обсуждение).</li> <li>• Чтение книг.</li> </ul>

Если у вас нет возможности отправиться на природу, а финансы не позволяют посетить бассейн или аквапарк, да и за окном хмурая погода, устройте дома **спортивный квест «Остров здоровья»** от которого дети придут в восторг. Для него не требуется ничего, кроме заранее подготовленной карты и заданий, по выполнению которых дети будут продвигаться к заданной цели. Родители и дети получают возможность развития навыков решения проблем и формирования командного духа, а также порцию отличного настроения.

После столь насыщенной программы аппетит разыграется не на шутку. Можно устроить обед, приготовив его совместно, превратив занятие в увлекательную **игру «Дежурство на камбузе»**. Для того, чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами, используйте больше овощей и фруктов. Раздайте роли: кока, дежурного по камбузу и официанта, украсьте блюда фигурками и веселыми рожицами. Участие в приготовлении таких

блюдов порадует детей не меньше, чем сам обед и сплотит командный дух семьи.

**Совет:** для того, чтобы процесс не занял слишком много времени, заранее подготовьте полуфабрикаты.

После обеда можно посмотреть фильм **«Дети капитана Гранта»**. Оставшуюся часть дня, скорее всего, захочется провести в более спокойной обстановке. Например, создавая **фотоколлаж**, иллюстрирующий приключения за день. Такой день наверняка запомнится всем членам семьи, а особенно детям.

## *II. Узнать новое, познавательные выходные.*

Такая тематика семейных выходных поможет познакомить детей, а возможно, и родителей с чем-то новым.

**«Семейная родословная»** (создание семейного альбома, генеалогического древа);

**«Русские народные традиции»** (праздники, костюмы, кухня, обряды, сказки, предания);

**«Мой край родной»** (история края, достопримечательности);

**«Жизнь замечательных людей»** (писатели, учёные, музыканты, исторические деятели, чемпионы);

**«Кругосветное путешествие»** (знакомство со странами мира, городами).

## *III. Игры дома.*

### **«Автомобили»**

Каждый из игроков назначается автомобилем. Его гаражом может быть стульчик, коврик или обруч, лежащий на полу. Автомобили «езды» по комнате, делают вид, будто рулят и стараются не врезаться друг в друга. Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную досочку

(мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» все стараются быстрее занять свой домик.

#### **«Солнышко и дождик»**

Когда вы говорите «солнышко» — можно свободно бегать по комнате, веселиться. Если «дождик», то раскрываете зонт, и малыш должен подбежать к вам и спрятаться от дождя.

#### **«Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

#### **«Веселая зарядка»**

Развивает координацию движений, укрепляет мышцы. Покажите, как можно чертить пальцем в воздухе разные линии и фигуры. Позвольте ребенку рисовать обеими руками. Очень полезно проделывать то же самое носом, глазами и ногами (лежа на полу, или пальцами ног в положении стоя).

#### **«Подбрось мяч»**

Развивает координацию движений. Необходимый инвентарь: мяч. По правилам игры: вы по очереди подбрасываете мяч вверх. При этом нужно хлопнуть в ладоши и сосчитать до одного. Затем поймать мяч. Если мяч успешно пойман, его можно подбросить еще раз и сосчитать до двух, хлопнув в ладоши два раза. Снова поймать мяч. И так далее. Если мяч не пойман, то ход переходит к другому игроку.

#### **«Я знаю»**

Развивает память, внимание, моторику. Необходимый инвентарь: мяч. Поиграйте с ребенком в эту старинную игру. Начните: «Я знаю три имени мальчиков...». Произнося каждое имя, ударяйте мячом об пол или о стену. Теперь очередь вашего ребенка назвать те имена, которые знает он. Повторять имена нельзя. Точно так же «знать» можно названия животных, цветов, деревьев, овощи, фрукты и т. п.

## «Зеркало»

Развивает внимание и координацию движений. По правилам игры ребенок становится «зеркалом» и повторяет все, что будете делать вы. Начинайте с простых движений. Например, присесть, помахать рукой. Сложность игры заключается в том, чтобы повторить все движения ведущего зеркально. Вам будет весело, если вы будете меняться ролями с ребенком.

### IV. Домашняя игротека.

Для того чтобы играть в игры дома, необходимо создать свою игротеку. В ней должны быть интересные разнообразные игры, соответствующие наклонностям и запросам семьи.

В комплект могут входить настольные игры и головоломки, инвентарь для подвижных игр и упражнений, кроме того некоторые атрибуты для подвижных игр можно изготовить совместно с детьми.

## Заключение

Опираясь на данные рекомендации можно значительно разнообразить досуг многих семей в выходные дни. Воспитание - очень сложное и ответственное дело. Для получения хороших результатов недостаточно одной любви к детям. Ребенка надо уметь воспитывать, а для этого нужны специальные знания. Начало правильного воспитания нельзя откладывать на более поздний срок, оно должно начинаться с первых дней.

Совместные выходные дни позволят:

- преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребенка;
- относиться к ребенку как к равному;
- знать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их;
- проявлять искреннюю заинтересованность в его действиях и быть готовыми к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей;
- установить хорошие, доверительные отношения с ребенком.

Совместные выходные дни наверняка запомнятся всем членам семьи, а особенно детям. Не забывайте, что вы, тоже когда - то были детьми и игра способна стать отличным соединяющим звеном между поколениями отцов и детей. Надо только быть естественными со своими детьми и не бояться совместных экспериментов!

## Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000.
2. Евдокимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004.
3. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005.
4. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М., 2000.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
6. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004.
7. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000.
8. Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
9. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006.
10. Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009.

## Интернет-ресурсы

1. <http://ladyvenus.ru/articles/domashnii-ochag-deti/detskii-mir/chem-zanyat-rebenka-doma.html>
2. <http://socobraz.ru/index.php>
3. <http://www.moi-detsad.ru/konsultac192.html>