**Семейная досуговая деятельность**

"Мама дома? Мамы нет.

Мама вышла.

В интернет.

Мама ищет в интернете,

Как дела на белом свете.

Кофе пьет, глазами водит -

Что там в мире происходит?

Мама, я тебе скажу!

В мире я происхожу!"

Организация досуга - одна из значимых функций семьи, главной целью которой является восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей семьи.

Современная семья испытывает острую потребность в многообразии и вариативности досуговой деятельности и социально-психологических отношений, тяготеет к нестандартным досуговым занятиям.

Каждая семья, естественно, отдает предпочтение совместным досуговым занятиям с детьми. Но необходимо отметить, что главной является ориентация непосредственно на детские, а не на общесемейные формы и виды досуга. При этом в большей степени в таком досуге участвуют матери, а общесемейный досуг развит слабо.

В современной ситуации место работы и дом в большинстве случаев разделены. Зачастую дети оторваны от семейных забот, от трудовых и нравственных традиций семьи, что приводит к потере духовной близости между детьми и родителями, нарушению главной линии коммуникации внутри семьи - «старшее поколение - родители - дети». У детей, как правило, отсутствует образец активного труда родителей, пример для действенного подражания, но при этом в изобилии присутствуют примеры пассивного потребления. Учитывая же психологические особенности, например, детей дошкольного возраста, у которых подражание является основным методом приобретения и накопления действенного опыта, можно с уверенностью говорить о формировании потребительского поведения у целых поколений. Уже по этой причине современному человеку нужно больше свободного (досугового) времени, чем, скажем, крестьянину XVIII века, у которого дом и работа еще совпадали, и он мог воспитывать своих детей в совместной работе. При этом особенно важно, чтобы свободное время было грамотно организованно, наполнено активным и радостным взаимодействием между членами семьи.

По нашему мнению, основным принципом организации семейного досуга является ориентация на всех членов семьи, учет возрастных, психофизиологических особенностей, а также интересов и ценностей каждого поколения.

Семейный досуг выполняет множество функций, таких как сплочение всех членов семьи, развитие детей, снятие морального напряжения, создание условий для полноценного общения и др,, поскольку все члены семьи заняты приятными заботами, посвящая время друг другу.

По мнению Т. Г. Киселевой, особая ценность семейных досуговых форм состоит в том, что в них активно включены и интенсивно задействованы различные механизмы общения: семья - дети, семья - семья, дети - дети, дети - подростки - взрослые. Одновременность этих контактов придает семейному досугу эмоциональную привлекательность, душевность, теплоту. Внутрисемейные досуговые отношения уже сами по себе несут реабилитирующую функцию, активно воздействуют на создание благоприятного психологического климата в семье. Ориентация на организацию совместной общественно-полезной и досуговой деятельности взрослых и детей положительно скажется на укреплении и сплочении семьи Киселева Т. Г . Социально-культурная деятельность. М, 2004. 539 с..

У человека всегда возникали духовные и физические потребности, которые необходимо реализовывать. Семейный досуг - это площадка для реализации этих потребностей всех членов семьи. Семейный досуг может быть представлен в различных формах: активные игры на воздухе или же спокойные в домашней обстановке, важно лишь то, что данное мероприятие должно вызывать интерес у всех членов семьи. Семейный досуг имеет множество преимуществ: сплачивает семью, способствует укреплению командного духа, реализует физические и духовные потребности каждого члена семьи и, возможно, позволяет по-новому взглянуть на своих родных и их способности и характер, занимаясь общим делом.

Данная тема актуальна в связи с тем, что в настоящее время понятие семейного досуга стало уходить в прошлое, забываться. Это отрицательное явление в обществе провоцирует наличие в каждом доме индивидуальной техники: телевизоры, телефоны, компьютеры и планшеты. Каждый из членов семьи, выбирая занятие себе по душе, вынужден проводить время в одиночестве, отрываясь от близких и родных. Такое уединение в избыточном виде ведет к семейным неурядицам, моральному напряжению, конфликтам и недостатку живого общения. Поэтому не стоит забывать, что благополучие семьи напрямую связано с грамотной организацией свободного времени всех членов семьи.

Семейный досуг имеет педагогическую, физическую, а так же психологическую направленность, его роль в становлении и формировании личности детей, растущих в семье, трудно переоценить. Помимо детей, правильно организованный досуг положительно влияет на взрослых, он позволяет реализовать психологические и физические потребности, стать воспитательным инструментом в отношениях с детьми, а так же позволяет развить некоторые способности: творческие, физические, математические и т.д.

Семейный досуг должен строиться, исходя из основных сфер семейных отношений и учитывая все функции семьи. Большое значение придается семейному отдыху. Отдыхая и общаясь, участвуя в совместных конкурсах и программах, родители и дети учатся быть ближе друг к другу. Совместные беседы и конференции с участием специалистов-медиков, психологов, социальных работников, помогают поколениям в семье находить общий язык, учиться терпимости и вниманию по отношению друг к другу.

Две трети современных семей в РФ не имеют увлечений (ими могут быть спорт, туризм, прикладное искусство, музыка, танец и др.). Одну треть семей вообще называют «неблагополучными», воспитанию детей в них не придается никакого значения, нередко дети из таких семей идут в клуб для того, чтобы в лице руководителя и товарищей обрести свою вторую семью. Но есть семьи, которые активно проводят свой досуг вместе: замечено, что такие семьи более сплоченные, менее конфликтные, дети из таких семей реже становятся асоциальными элементами.

Вставить

Формы семейного досуга, как и сами семьи, различаются по:

- количеству детей;

- составу;

- структуре;

- типу лидерства в семье;

- семейным укладам;

- однородности социального состава;

- семейному стажу;

- качеству отношений и атмосферы в семье;

- особым условиям семейной жизни.

Свои интересы и потребности семья может удовлетворить дома или в учреждениях культурно-досугового типа. По данному критерию семейный досуг можно разделить на домашний досуг и досуг с семьей вне дома.

Семейный домашний досуг - это: любительские занятия (цветоводство, коллекционирование, уход за домашними животными, совместные занятия творчеством, художественным или техническим: рисование, поэзия, музицирование, пение, вышивание, любительская видеосъёмка, фотосъёмка и т. п.);

- совместное обращение к аудиовизуальной информации (просмотр телевизора, обращение к интернету и другим средствам СМИ);

- домашние спектакли (организация театрализаций и театральной деятельности как фрагментарной (переодевание, гримировка, розыгрыши), так и полномасштабной (организация домашнего театра - живого или кукольного - постановка композиций, игровых программ, малоформатных спектаклей и т. п.);

- семейное чтение;

- игры (с детьми, настольные и т. д.);

- праздники (организация домашних детских праздников с включением игровых программ и конкурсов; семейных и клановых праздников с привлечением широкого круга родственников и свойственников).

Семейный внедомашний досуг:

- рекреационный семейный отдых вне дома (дача, семейный туризм);

- оздоровительный и спортивный семейный отдых (эстафеты, массовые забеги, пляжные турниры, посещение бани, фитнес-клуба и т.д.).

- совместное посещение театров, музеев, кинотеатров, концертов и других культурно-зрелищных мероприятий;

- хождение в гости;

- организация любительских семейных общностей и семейных коллективов художественной самодеятельности;

- участие в массовых праздниках и зрелищных мероприятиях;

- организация семейных праздников и ритуально-обрядовых действ (свадьба, похороны, поминки и т.п.) с привлечением предприятий культурно-досуговой сферы.

Перед нами встает вопрос рационального использования свободного времени для воспитания детей и организации досуга современной семьи. Большое значение имеет устранение стихийности в организации семейного досуга, а также повышения его культуры, ориентации на активные формы использования свободного времени.

Такая ситуация обуславливает необходимость создания программы семейно-досуговой деятельности, поскольку плодотворный, интересный, развивающий отдых должен быть грамотно организован. Как перемена деятельности, активный отдых означает и предполагает развитие и другие продуктивные сдвиги в психологической и социально-психологической сфере личности. Для этого требуется уже не просто физическое расслабление, а деятельный досуг, насыщенный интересными развлечениями, увлекательными занятиями и целым рядом других компонентов.

Значение и роль специальных организованных усилий, направленных на обеспечение полноценного отдыха, в современных условиях становятся все более ощутимыми. Отдых, организуемый на основе точного знания психологии и физиологии человека и учета соответствующих психофизиологических закономерностей, позволяет решать рекреационные задачи с гораздо большей эффективностью.

Программа должна носить развивающую направленность и быть нацеленной на повышение культурного уровня личности. Здесь рекреация и развитие непросто сосуществуют, а пронизывают друг друга.

Трудно переоценить роль отдыха и развлечений в деле формирования культуры поведения всех членов семьи. Здесь имеются хорошие возможности для выработки и закрепления целого ряда полезных навыков и умений детей и взрослых, входящих в так называемый бытовой этикет. Продуманно организованная рекреационная среда неизменно создает предрасположенность к строго определенной манере поведения. Благоприятным фактором для проявления общительности, предупредительности, учтивости и дружелюбия служит и чувство отвлеченности от обыденных дел, забот, и общее мажорное настроение, и вообще все, что здесь окружает человека. Обстановка культурного отдыха становится сильным тормозом по отношению к любому проявлению членами семьи неучтивости или грубости. Именно здесь интенсивно формируется то, что в обиходе называют житейским тактом.

При организации такого отдыха нужно продумать программу развлечений, способных отвлечь человека от его повседневных проблем. Отдых, сочетаемый с развлечениями, всегда активен, отличается высокой эмоциональной разрядкой.

Программное анимационное воздействие на человека во время его отдыха в той или иной мере способствует сохранению и восстановлению его здоровья: соматического, физического, психического, нравственного.

Под анимационной программой подразумевается объединенный общей целью или замыслом план проведения туристских, физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, познавательных и любительских занятий.

Организация деятельности как составная часть технологического процесса требует строгого соблюдения полной профессиональной самостоятельности всех специалистов и одновременно всемерного развития их активности и инициативы в рамках конкретных задач своих структурных подразделений.

Таким образом, программы семейного досуга создаются для развлечения гостей, восстановления (рекреации) их здоровья.

Программа семейного досуга должна выполнять ряд **задач**:

- укрепление физического и психического здоровья участников;

- развитие коммуникативных способностей;

- приобщение к культурным ценностям;

- развитие творческих способностей участников.

Программа семейного досуга должна строиться на **принципах:**

принцип активности, предполагающий использование активных деятельных форм проведения в свободное время. Активность досуга способна эффективно стимулировать включение личности в культурно-творческий процесс в ситуации свободного выбора видов деятельности, отвечающих способностям, задаткам и увлечениям человека.

принцип комплексности предполагает возможность участия членов семьи единовременно в различной деятельности и т.д.

принцип социальности, предполагающий адаптацию и интеграцию индивидуумов в «социальную ткань» общества, их подготовку к многочисленным культурным и социальным переменам, происходящих в обществе.

принцип эмоциональной насыщенности. Семейный отдых - это то воспитательное пространство, где контакты устанавливаются на основе психологической совместимости, желании и умении общаться между собой. Семейный отдых с его атмосферой любви, близости делает общение желанным, эмоционально насыщенным, удовлетворяет потребности личности в положительных эмоциях.

принцип добровольности предполагает самодеятельный характер и свободное творчество личности, свободный выбор форм, типов и видов деятельности в соответствии с собственными интересами.

принцип коллективности предполагает создание временного сообщества дружелюбно настроенных по отношению друг к другу людей. Это происходит на основе общности интересов и деятельности, связанных с намерением ощутить себя полноценно отдохнувшими.

принцип единства целей и интересов - включает в себя связи и взаимодействия между членами того или иного объединения, возникающие в связи с удовлетворением их разнообразных потребностей: единство целей, интересов.

принцип дифференцированного подхода осуществляется на основе выявления индивидуальных, культурных потребностей и интересов различных людей; адресности в оказании оздоровительных, развлекательных, коммуникационных и других услуг; ориентации на развитие процессов самопознания, самореализации, самосовершенствования и взаимоподдержки данных групп.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдаётся телевизору, в лучшем случае «сидячим» играм. Одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности как по содержанию, так и по составу движений. А для этого необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

Все эти мероприятия позволяют с пользой проводить свободное время, которое мать и отец посвящают ребёнку, пробуждают у родителей интерес к уровню двигательной зрелости их ребёнка, являются источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь. Любой праздник - всегда радостное событие, его ждут, к нему долго готовятся, он надолго запоминается, тем более, если в нём участвуют самые близкие люди - папа и мама.

Важное место в семейно-досуговой программе занимает игра. Игра является средством развлечения людей, их общения, отдыха. В игре все члены семьи получают удовольствие, снимают нервное напряжение. Игра носит характер активной познавательной деятельности, становится действенным средством умственного и физического развития, нравственного и эстетического воспитания. С помощью игры познается мир, воспитывается творческая инициатива, пробуждается любознательность, активизируется мышление.

Главное назначение игры - развитие всех членов семьи, ориентация детей и взрослых на творческое, экспериментальное поведение. Игра обучает, помогает восстановить силы, дает хороший эмоциональный заряд бодрости и т.д. Все функции игры тесно взаимосвязаны. Их определяет главная цель - развлечение плюс развитие основных качеств, способностей, заложенных в человеке.

Таким образом, семейно-досуговая деятельность направлена на удовлетворение специфических потребностей людей различных возрастных, национальных, культурных категорий в общении, движении, культуре, творчестве, приятном времяпровождении, развлечении.

Заключение:

Реальные спортивно-досуговые программы носят чаще всего комплексный характер, это связано с необходимостью угодить всем членам семьи. Они одновременно с чисто развлекательными мероприятиями включают разнообразные спортивные игры, упражнения и соревнования. Такое сочетание делает эти программы более насыщенными, интересными и полезными для укрепления, восстановления здоровья, поэтому во взаимосвязи рекреационной анимации и спорта чаще всего и достигается наибольший восстановительно-оздоровительный эффект.

Рекомендуемые формы семейного спортивного досуга

Совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой); Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.; Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей; Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, [баскетболу](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/" \o "Баскетбол), [настольному теннису](http://www.pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/" \o "Настольный теннис), [бадминтону](http://www.pandia.ru/text/category/badminton/" \o "Бадминтон), лапте, городкам и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.); Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями [атлетической](http://www.pandia.ru/text/category/atletika/" \o "Атлетика) гимнастики на домашних тренажерах и т. п.; Организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на [велосипеде](http://www.pandia.ru/text/category/velosiped/" \o "Велосипед); купание и плавание в открытом [водоеме](http://www.pandia.ru/text/category/vodoem/" \o "Водоем); туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.); Походы с родителями на соревнования в качестве [болельщиков](http://www.pandia.ru/text/category/bolelmzshik/" \o "Болельщик); Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований; Обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.