

## Семейный отдых: куда сходить с детьми и как провести выходные

Выходные – это лучшее время для семейного отдыха. Это 48 часов, которые можно весело провести с самыми родными людьми. Мы подготовили для вас лучшие идеи совместного отдыха с детьми.

### Планирование

Можно, конечно, на семейном совете сыграть в «камень, ножницы, бумага» и выбрать вариант времяпрепровождения, который предпочтет победитель. Однако, как показывает практика, выходные нужно планировать не менее щепетильно, чем рабочие будни.

Одно из ключевых правил идеальных выходных – не оставлять кучу домашних хлопот на субботу и воскресенье. Если по чуть-чуть планомерно **занимать делами** рабочие будни, оплачивать счета, делать необходимые покупки, то выходные будут полностью в вашем распоряжении.

При планировании нужно учесть свободное время всех членов семьи. Если у детей, например, утром в воскресенье занятие в спортивной секции, то дальние поездки за город с ночёвкой отпадают. Нужно понимать сколько часов у вас есть, и постараться максимально эффективно использовать их, а это уже целая наука – дисциплину time management (управление временем) изучают во многих учебных заведениях мира.

Но не пытайтесь зажать всех в жёсткий график. Не нужно забивать расписание десятками развлечений и потом судорожно пытаться везде успеть, не получая удовольствия от отдыха.

Будьте объективными. На выходных вы должны дать себе отдых и в то же время зарядиться энергией для новой недели. Если вы крутились как белка в колесе 5 дней, то не стоит выбирать активные варианты, возможно, лучше подойдёт спокойный отдых: посещение кинотеатра, неспешная прогулка с пикником в городском парке. Ну а тем, кто в офисе умирал в будни со скуки, сам Бог велел уйти в отрыв, для них подойдут: заезды на велосипедах, полёты на воздушных шарах, лазертаг, квесты.

При этом обязательно нужно учесть потребности каждого человека. Людей с аллергией на растения, не стоит тащить с собой в лес, а боязливым предлагать экстремальный сплав по реке. Прислушивайтесь к желаниям ребёнка. Вы без ума от театральных постановок, а ваше чадо засыпает на каждом спектакле? В таком случае культурный отдых может стать яблоком раздора в вашей семье.

### Чем на выходных заняться дома?

1. Можно устроить кулинарный поединок. Будет интересно вместе что-нибудь приготовить. И семья сплотится, и голодным никто не останется.
2. Устроить караоке-вечер. Каждый подберёт себе репертуар по душе и постарается «выбить» 100 баллов. Также можно слегка пофантазировать и провести дома этап шоу «Голос», ставя за выступления оценки. Только чур судить честно!
3. Провести день настольных игр. Благо сейчас дефицита игр нет, можно найти те, в которые играли ваши родители, например лото или домино и те, которые будут интересны самым маленьким.
4. Заняться поделками. Достаём из шкафа пластилин, цветную бумагу, мелки и тд и тп. Постепенно такой вид досуга уходит в прошлое, а зря. Такие занятия помогают развить мелкую моторику и усидчивость. Можно, кстати, совместить приятное с полезным – сделать дома мыло ручной работы интересной формы.
5. Не стоит забывать, что дом может стать мини-тренажёрным залом. Для поддержания себя в тонусе достаточно шведской стенки, гантелей и коврика для йоги.

### Куда сходить на выходных?

1. Самый простой вариант – отправиться в гости к родственникам или друзьям. Это позволит поддержать отношения, расслабиться, и к тому же не приведёт к большим затратам.
2. Современные торгово-развлекательные центры – это сосредоточение развлечений. И этим нужно пользоваться: можно сходить за покупками, сделать маникюр, ребёнок тем временем поиграет в детской комнате. Затем можно вместе пойти на киносеанс. Такие многофункциональные

торговые центры в последние годы активно строились не только в Москве, Санкт-Петербурге и других крупных городах, но также и на периферии.

3. Поход в зоопарк или в цирк. Здесь и взрослые и дети прекрасно скоротают время. За два-три часа вся семья сможет расслабиться и получить заряд позитивных эмоций.
4. Фотосессия. Прекрасная возможность обновить семейный фотоальбом. Берите с собой фотоаппарат и ищите красивые и атмосферные локации в городе.
5. Концерты, спортивные матчи, городские мероприятия. Обычно каждое хоть сколько-то значимое событие в городе становится локальным праздником. Остаётся лишь прибыть в заданную точку в определённое время.

### Активный отдых

1. Не раздумывая, отправляйтесь на ближайший стадион или спортивную площадку! Пробежка или дружеский матч с друзьями и семьёй поднимет настроение и заставит забыть о повседневных проблемах.
2. Спортом можно заняться и прямо у себя во дворе. Берём ракетки, воланы, летающие диски и устраиваем турниры по бадминтону и фрисби!
3. Выходные – отличная возможность отправиться на велосипедную прогулку. 10-20 километров по городу помогут разгрузить мозг. То же можно сказать о роликах, но с ними нужно быть аккуратным: передвигаться, по возможности, в парках, скверах или специально оборудованных площадках.
4. Пешие прогулки. В каждом городе есть много интересных местечек. Вы можете показать сыну или дочке красивейшие места города, рассказать о них, вспомнить забавные случаи из жизни. Неплохо было бы, кстати, самим взрослым сначала изучить историю малой родины, чтобы о ней рассказать детям. Попробуйте на такой прогулке отключить мобильный телефон и наслаждаться природой и дышать полной грудью.
5. В субботу или воскресенье хорошо отправиться на море. Если до него километры – подойдут бассейн или аквапарк. Плавание – хороший способ дать необходимую нагрузку мышцам, которые обычно мало задействованы в повседневной жизни. После заплыва заметно возрастёт общий тонус.

## Куда поехать за город?

1. всей семьёй можно отправиться на пикник. Составьте заранее меню, продумайте логистику и наслаждайтесь любимыми блюдами на свежем воздухе.
2. Рыбалка, собирание ягод и грибов. Походу к реке и в лес дадут детям много новой информации. Они смогут узнать не из Википедии о том, как растут грибы, а увидеть это воочию. Ну а собранные или пойманные «трофеи» всегда можно вечером вкусно приготовить и устроить семейный ужин.
3. Простой вариант, который обычно многие семьи не берут на рассмотрение – путешествие по району. Съездите в ближайшее село или город, просто смените на пару дней обстановку и «картинку» за окном. Детям тур выходного дня поможет расширить знания об окружающем мире и лучше познакомиться с архитектурой и культурой страны.
4. Туризм. Собирайте рюкзаки и выходите в поход. Пара дней в палатках без гаджетов помогут полностью перезагрузить мозг. Если уж без комфорта не можете – выбирайте организованные кемпинги, там есть домики со всеми удобствами.
5. Людям, у кого в крови ощущается резкий недостаток адреналина, стоит выбрать сплав по реке на байдарках, отдых в верёвочных парках, роуп- и банджи-джампинг. Главное не геройствовать без меры.

## Как сделать отдых интересным и безопасным?

Родителям нужно думать наперёд. Если на субботнее утро запланирован поход в горы, всё необходимое должно быть собрано уже вечером в пятницу.

Обязательно стоит изучить обстановку. Спрашивайте об отдыхе у знакомых, читайте отзывы в интернете. Отправляясь куда-то, вы должны понимать, что вас там ждёт.

Подготовьте «аптечку туриста». Её содержимое пригодится вам не только в походах. Вот краткий список того, что рекомендуется иметь под рукой.

- обезболивающие, противогистаминные и противоаллергические препараты;

- средства от укусов комаров и клещей;
- крем от загара.

Не полагайтесь только лишь на своё мнение. Устройте семейный мозговой шторм, возможно, так родится множество замечательных идей.

Установите лимит на интернет. К примеру, если речь идет об активных выходных, то можно ограничить экранное время проведённое за гаджетом до 15-20 минут.

Не забывайте о сбалансированном рационе и режиме дня. На выходных нужно хорошо отдыхать, высыпаться и правильно питаться.

На выходных внимательно слушайте своих детей. В суматохе будней иногда не хватает времени для простого общения по душам. Постарайтесь понять, чем живёт ваш сын или дочь, какие у них интересы.

