

Памятка: как организовать досуг ребёнка

- 1. Учитывайте возраст.** Для малышей (3–5 лет) делайте акцент на подвижных играх, тактильных ощущениях и простых сюжетных играх. Младшим школьникам (6–10 лет) подойдут познавательные экскурсии, эксперименты, командные игры и спортивные занятия. Подросткам можно предлагать совместные хобби (фотосъёмка, велопоездки), участие в планировании дел и обсуждение впечатлений. centr-cpk.minobr63.ru
- 2. Вовлекайте ребёнка в выбор.** Спросите, чем бы он сам хотел заняться. Это повысит мотивацию и даст ребёнку чувство значимости. centr-cpk.minobr63.ru
- 3. Соблюдайте баланс.** Чередуйте активные и спокойные занятия, чтобы ребёнок не переутомился. centr-cpk.minobr63.ru
- 4. Готовьтесь заранее.** Составьте простой план дня с учётом времени на обед и отдых. Подготовьте материалы для творчества или игр. Проверьте прогноз погоды и оденьтесь по сезону. Если идёте на улицу, возьмите перекус и воду. centr-cpk.minobr63.ru
- 5. Создавайте правильную атмосферу.** Важнее не само место, а ваше внимание и вовлечённость. Даже простая прогулка станет приключением, если вы будете играть, шутить и искренне интересоваться процессом. centr-cpk.minobr63.ru
- 6. Используйте локальные возможности.** В Ворошиловском районе есть места, которые стоит рассмотреть:
 - **Центр детского творчества** (ул. Варфоломеева, 151). Здесь регулярно проходят кружки, мастер-классы, тематические занятия и праздники. Можно узнать расписание и записаться. cdtrnd.ru
 - **Парки и скверы** района — отличное место для пикников, прогулок с квестами («найди 5 шишек», «сосчитай белок»), игр с мячом или бадминтоном. centr-cpk.minobr63.ru
 - **Развлекательные центры и игровые комнаты** (например, в ТРЦ «Горизонт» или других локациях района). Там есть батуты, лабиринты, горки, а аниматоры часто организуют праздники и программы для разных возрастов. maps.yandex.ru
 - **Библиотеки** — в них часто проходят детские мероприятия, чтения, познавательные встречи. vk.com/tetrika-school.ru
 - **Спортивные секции** (плавание, футбол, танцы и др.) — если ребёнок проявляет интерес и есть возможность записаться. ya-roditel.ru
- 7. Фиксируйте впечатления.** Фотографируйте, ведите дневник впечатлений или создавайте коллаж из билетов и сувениров — это поможет сохранить яркие моменты. centr-cpk.minobr63.ru
- 8. Будьте гибкими.** Если изначальный план не сработал, не расстраивайтесь. Спонтанность часто приносит больше радости. centr-cpk.minobr63.ru
- 9. Соблюдайте безопасность.** Перед любой активностью обсудите с ребёнком правила безопасного поведения: как вести себя на площадке, в парке, в общественном транспорте, при общении с незнакомыми людьми. verhne-makeevka.donland.ru

Чего лучше избегать:

- Длительных пассивных развлечений (только телевизор или гаджеты без альтернативы).
- Слишком большого количества активностей за один раз — ребёнок может устать.
- Принуждения к занятиям, которые ему не нравятся.
- Сравнений с другими детьми.

centr-cpk.minobr63.ru

Главное — ваше присутствие и искренний интерес. Даже самый скромный выходной станет незабываемым, если вы будете вместе смеяться, исследовать и делиться эмоциями.