### Консультация для родителей

###  «Как провести выходной день с ребенком».

### **Выходные дни**– это время, когда родители и дети могут в полной мере испытать радость от общения друг с другом, поскольку в будние дни родители заняты на работе, а дети ходят в детский сад.

### В каждой семье по-своему принято проводить выходные дни. Но в большинстве случаев, это выглядит так: мама с папой заняты своими делами, дети смотрят мультики или сидят за компьютером. Это не только плохо отражается на здоровье дошкольников, но и оказывает отрицательное воздействие на детско-родительские отношения, между родителями и детьми теряется нить дружбы и доверия. На этапе когда дети еще малы, это не так страшно, а вот когда настанет подростковый период, родители начнут пожинать свои плоды.

### А ведь выходные можно проводить весело и с пользой для всей семьи. Совместное времяпрепровождение сплачивает семью, а так же дает понять ребенку, насколько он важен для мамы и папы. Но, не стоит забывать о режиме ребенка, ведь после выходных наступят будни и ребенок пойдет в дошкольное учреждение, где ему будет проще адаптироваться к новой «рабочей неделе», если домашний режим совпадает с детсадовским.

### В любую погоду и при любом финансовом состоянии можно интересно проводить время со своей семьёй.

### Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

### Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

### Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

### Как же можно провести выходной день с ребёнком? Есть множество вариантов.

### Если погода благоприятствует, лучшее для выходного дня –**прогулка.**На прогулку можно взять и самых маленьких детей в колясках, и детей постарше. Главное, превратить обычный выход во двор во что-то большее. К примеру, устроить поход в лес или парк. Как вариант, при наличии бабушки или других родственников в деревне – съездить к ним в гости. Продумайте удобную и теплую экипировку, запаситесь достаточным временем, и – вперед!

### Для старших дошкольников-школьников подойдет экскурсия выходного дня, маршрут можно продумать самим, или воспользоваться услугами различных гидов. Такое мероприятие принесет только пользу – и смена впечатлений, и свежий воздух, и развитие общего кругозора. Взять с собой: термос с горячим чаем, влажные салфетки, несколько бутербродов, печенье, сушки и любую другую необходимую провизию. Пригласите с собой ровесников-детей, устройте коллективный выход-выезд.

### Что делать? Просто гулять, дышать свежим воздухом, любоваться природой. Обсуждать с детьми природные и погодные явления, слушать пение птиц. Зимой можно полепить снежки или скатать снеговика. Летом – посмотреть травку, понюхать цветы. Осенью – собирать листья для гербария. У каждого времени года своя прелесть. Заинтересуйте детей игрой: кто больше названий различных растений, деревьев, насекомых, птиц знает?

Превосходно, если погода позволяет, не только подышать свежим воздухом, но и **заняться спортом.**Чем можно заинтересовать ребенка на улице?

Летом это могут быть ролики, велосипед, бадминтон. Даже вдвоем с ребенком можно поиграть в футбол, а если наберется целая команда, то это будет незабываемое впечатление. Небольшая пробежка пойдет только на пользу, после которой обязательно нужно восстановить дыхание, сделать дыхательную гимнастику.

Зимой – катание на лыжах, на коньках, на санках. В лес можно взять термос с чаем, это придаст прогулке особую атмосферу.

Если погода сегодня не на вашей стороне, можно **утроить гостевой день.** Навестите подругу (желательно с ребенком) или пригласите друзей к себе. Изначально обсудите, чем вы можете заняться вместе. Если вы идете в гости – возьмите с собой пару-тройку игрушек для обмена (если у вас или у хозяев маленький ребенок). Прихватите и легкий перекус для малыша, и что-то к чаю для радушных хозяев.

А заняться можно много чем! Выбор игрушек у современных детей обычно просто огромен! Собирать вместе дома из конструктора, устроить состязание машин, накормить кукол и уложить их спать. И это далеко не все, что можно придумать! А для детей постарше можно взять любую настольную игру, будь то «Монополия», лото, пазлы, «Эрудит» или даже карты. К такой игре присоединятся даже взрослые.

Если вы решили оставаться дома, не унывайте. Дома тоже можно не скучать!

**Творите!** Придумайте с ребенком поделку-аппликацию. Вспомните и об известном и распространенном оригами. А можете просто сшить куколке платье или юбку. Или смастерить из спичечных коробков робота.

**Рисуйте!**Попросите ваше чадо нарисовать семью. Я думаю, вас обрадует полет его фантазии!

**Настольные игры**- интересны и детям, и взрослым. Данный вид игр развивают интеллект, мышление, воображение. С более взрослыми детьми можно играть в «Волшебный мешочек»: завяжите глаза ребенку, пусть он вынимает из сумки их на ощупь и пытается объяснить, что ему попалось. Такая игра хорошо тренирует мелкую моторику, а также стимулирует тактильные ощущения.

**Почитайте книгу или вместе посмотрите хороший детский фильм**. А если есть возможность – покажите или поиграйте в кукольный театр.

Как бы вы ни задумали провести выходной день с детьми, это должно нравиться и вам, и им. Родителям важно хоть на время выкинуть из головы все свои проблемы и расслабиться. Дайте себе слово, что сегодня вы снова превратитесь в ребенка и посмотрите на все широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят.

Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно. Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании. Они действительно переживают, когда в процессе игры вы отвлекаетесь на приготовление, стирку или телефонный звонок. И пусть это будет всего час полноценного общения – с точки зрения вашего ребенка это лучше, чем целый день урывками. Тем более что любое количество времени можно провести интересно и незабываемо как для ребенка, так и для вас самих. (Только желательно закончить игру вовремя, чтобы не пришлось прекращать ее на середине и расстраивать ребенка.)

**Хороших вам совместных выходных!**

**Подготовила воспитатель:**

**Бочкарева Анастасия Николаевна**