

Как провести выходной день с семьей...

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 семьей.



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.

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.

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.

Функция родителей заключается в том, чтобы до представления рассказать о том, куда они идут и какие там правила поведения. А после – поговорить с ребенком, развить его словарный запас. Кого ты видел в зоопарке? Как называется сцена у

цирка? О чем был спектакль? Обсуждайте фильмы-мультфильмы. Расскажите и о своих чувствах-эмоциях, так вы поможете ребенку лучше понимать себя.

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!



Кулинарный поединок. Если у вас дети-школьники, проведите кулинарный поединок. Родительская команда против команды детей. Испеките оладушки или торт и дайте возможность детям приготовить что-то самостоятельно. А потом оцените результаты за дружным чаепитием.

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 попало. 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.

Хороших вам совместных выходных!