

Консультация для родителей «СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ: КУДА СХОДИТЬ С ДЕТЬМИ И КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ».

Приходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные выходные... Родителям хочется выспаться, сделать генеральную уборку, закупить продуктов, и вообще сделать те мелкие дела, на которые в будни не хватает времени. Но все-таки не надо забывать и главной цели выходных - ОТДОХнуть! Провести время с семьей и получить массу ярких эмоций и впечатлений. Совместное времяпрепровождение сплачивает семью, и дает понять ребёнку, насколько он важен для мамы и папы.

В первую очередь не стоит забывать о режиме ребенка, ведь после выходных наступят будни, и ребенок пойдет в сад, и ему не придется адаптироваться к новой «рабочей неделе», если домашний режим совпадает с детсадовским. Своевременное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, правильное чередование сна и бодрствования укрепляет нервную систему ребенка.

Рассмотрим различные варианты для семейного выходного: **ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ ДОМА!**

Этот вариант, поможет уделить максимум внимания своему ребенку, которое ему так необходимо для полноценного развития.

Помните, что ребенок приобретает знания посредством игр и воображения. Игра — это способ приобретения навыков.

Сейчас существует такое разнообразие настольных игр, что каждая семья может выбрать себе подходящую, в соответствии с возрастом участников: домино, лото, «Монополия», всевозможные «ходилки»,

собираение пазлов, домашний театр (кукольный, пальчиковый или театр теней), «Поиск сокровищ», чтение книг, лепка из пластилина, игры с конструктором, изготовление аппликаций и поделок, «показ мод», просмотр мультфильмов, кулинарные эксперименты, украшение дома своими руками, огород на

подоконнике/уход за растениями... и масса других игр наверняка заинтересуют ребенка и, кроме того, сплотят всю семью.

«СПОРТ - ЭТО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАБОР УТРАЖНЕНИЙ. ЭТО НАША ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ - ЭТО ДВИЖЕНИЕ, А ДВИЖЕНИЕ - ЭТО НАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»

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. Небольшая пробежка пойдет только на пользу, после которой обязательно нужно восстановить дыхание, сделать дыхательную гимнастику.

«СИЛА ПРИРОДЫ ВЕЛИКА»

Прогулка в лес - это отличный вариант приятного общения со своим ребёнком, при условии благоприятной погоды. Ведь где, как ни на природе, есть возможность обсудить погодные явления, слушать пение птиц. Зимой - слепить снежную бабу, поиграть в снежки и т. д. Летом посмотреть траву, понюхать цветы, полюбоваться на водоём. Осенью - собирать листья для гербария.

«В ГОСТИ С РЕБЕНКОМ!»

Хороший вариант досуга в выходной день - отправиться в гости к друзьям или родным. Желательно посетить тех из них, у кого есть дети примерно того же возраста, что и ваш ребенок. Они смогут поиграть вместе, а родители в это время спокойно поболтают. Если детки еще слишком маленькие для самостоятельной игры, выдайте им заранее припасенный ватман или рулон обоев, чтобы они вместе могли на нем порисовать. Отличное развлечение выходного дня для детей!

КУДА ЕЩЁ СХОДИТЬ НА ВЫХОДНЫХ?

➤ *Современные торгово-развлекательные центры - это сосредоточение развлечений. И этим нужно пользоваться: можно сходить за покупками, поиграть в детской комнате, пойти на киносеанс, а после обязательно вкусно покушать.*

➤ *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.*

➤ *Фотосессия.* Прекрасная возможность обновить семейный фотоальбом. Берите с собой фотоаппарат и ищите красивые и атмосферные локации в городе.

➤ *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.

ПОДВОДИМ ИТОГИ:

В одном из интервью основатель компании «Майкрософт» Билл Гейтс сказал, что ещё 20 лет назад с удовольствием провёл бы выходные на работе. Но сейчас он стал мудрее и уделяет свободные дни семье.

На личных страницах в социальных сетях многих знаменитостей можно найти счастливые семейные фото. Если уж им удаётся выкроить выходные для родных и любимых, то простым людям грех пенять на отсутствие времени. Семейные выходные начинаются с желания провести время вместе. Каждый пункт в графике субботы и воскресенья может стать ярким, незабываемым, и что главное, общим воспоминанием.



ХОДНЫХ!

ОР
ОШ
ИХ
ВА
М
СО
ВМ
ЕСТ
НЫ
Х
ВЫ