

Консультация для родителей

"Чем заняться с детьми в выходные"

Инструктор по физической культуре
Мирчанская И.Г.

Современная жизнь очень насыщена и в то же время слишком быстротечна. На протяжении всей недели мы все очень ждем выходных. 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.

Поверьте, жизнь проходит слишком быстро – потом вы будете жалеть, что так мало уделяли внимания детям и... выходным, ведь это прекрасная возможность провести время в кругу семьи. Кстати, совместное времяпрепровождение отлично сближает, потом это может стать отличной традицией – дети будут спешить к вам уже вместе с внуками, чтобы провести выходные, предаваясь развлечениям родом из детства. Сейчас можно услышать о том, что на совместные развлечения нужны деньги. Вовсе необязательно! Есть такие забавы, которые не требуют капиталовложения, но от этого они не становятся менее приятными!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радости и удивление.

Просто поиграйте с детьми

Играйте так, как будто вы опять стали ребенком – то ли «в дочки-матери», то ли «в больничку», то ли «в солдатиков», то ли «в войнушки». Общение с детьми не только поднимает настроение, но и сближает – вы вспомните об этом намного позже, когда ваше чадо постигнет «переходный возраст» и возникнут проблемы в общении. К тому же, во время игры дети раскрываются и рассказывают о своих проблемах. А еще лучше если вы научите своего ребенка старым, добрым играм. Многие родители жалуются, что их дети почти не проводят время на улице и не играют в игры. Может быть, ребятам просто о них не рассказывали? Научите ребенка прыгать через резинку, нарисуйте классики или улитку, расскажите о казаках-разбойниках и салочках.

Если на улице плохая погода, можно найти себе интересное занятие, не выходя из квартиры:

□ *займитесь творчеством* при помощи карандашей и красок можно создать всей семьей

прекрасную картину, которая станет настоящей семейной реликвией! Для этого не обязательно иметь художественное образование или обладать талантом – достаточно иметь желание.

□ *кулинарией*

Не бойтесь пустить ребенка на кухню, пусть он вам поможет приготовить обед. Давайте ему несложные, интересные поручения, а потом всей семьей дегустируйте получившиеся блюда.



□ *настольными играми*

Не стоит ограничиваться знакомой всем «Монополией» или «Лото», на сегодняшний день существует много видов всевозможных настольных игр, из которых вы, обязательно подберете себе несколько самых интересных.



Выучите знаки дорожного движения

Отправляйтесь на прогулку, а по пути рассказывайте ребенку об основных знаках дорожного движения. Пусть это будет не скучная лекция, а веселая викторина, где за правильные ответы положено поощрение. Вообще темой «походной викторины» может быть все, что угодно, в зависимости от возраста участника – цвета, буквы, чтение надписей, профессии, цифры.

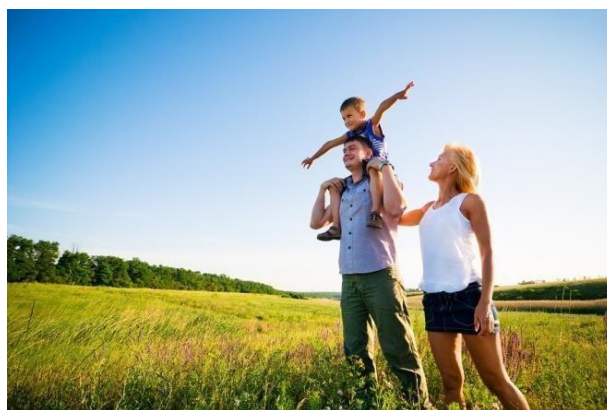
Устройте заезд, заплыв, полет...

Сегодня в магазинах детских игрушек продаются машинки, вертолеты, кораблики на радиоуправлении. Многие из этих игрушек вполне доступны по цене, а восторг у ребенка они вызовут неподдельный. Такие игры увлекают не только детей, но и взрослых, так что будьте готовы провести не один час, управляя вашей «техникой». А можно смастерить кораблик из бумаги своими руками и "запустить" в далекое плавание.

Прогулка на свежем воздухе

Поверьте, даже, казалось бы, обычную прогулку можно превратить в незабываемое приключение. Например, отправиться осваивать другие дворы, в которых можно испробовать другие качели, покататься на незнакомых каруселях и завести новых друзей.

Отправляясь в выходные с детьми на прогулку в сквер или парк, возьмите с собой фотоаппарат и устройте фотосессию. Это занятие может быть очень увлекательным и веселым. Не стесняйтесь позировать, прыгайте, дурачьтесь, стройте рожицы – делайте все, чтобы ваши фотографии вышли как можно красочней и ярче.



Во время прогулки можно найти столько всяких полезных вещей, например, красивых веточек, листьев, шишек, цветов или камешков, из которых вы с ребенком можете создавать настоящие шедевры.

То, как проводить время на природе будет зависеть от времени года и ваших с ребенком предпочтений. Летом, можно отправиться на пикник, прихватив с собой мяч, бумеранг или бадминтон, пойти на речку или поехать всей семье на рыбалку. В теплый осенний денек, отдохнуть на выходные с ребенком можно, отправившись в лес по грибы, при этом есть их совсем не обязательно, просто устройте конкурс, типа: кто первый найдет или, кто больше соберет. Зима прекрасное время для того, чтобы поиграть в снежки, слепить снеговика или покататься на санках.

Культурная программа

Такой отдых даст возможность провести выходные не только весело, но еще и с пользой. Вы можете отправиться с ребенком в музей или на выставку, но только не на такую, от которой ваш малыш будет зевать. Наверняка, ему

понравится выставка кошек, бабочек или тропических животных, а может его увлечет поход в краеведческий музей или экскурсия к примеру, на кондитерскую фабрику.

Неплохим вариантом для занятия на выходные, будет посещение театра, только подберите представление, подходящее возрасту вашего малыша.

Также можно на выходные взять ребенка в зоопарк или цирк. Расспросите кроху, что ему больше нравится и, исходя из его предпочтений, выберите подходящее место.

Спортивные выходные

Отличным развлечением для детей в выходные станет спорт. Маленькие непоседы обладают таким огромным запасом энергии, что, порой, ей просто некуда деваться, физическая активность станет прекрасным помощником в этом деле. Устройте во дворе между детишками соревнования с призами или организуйте любую другую подвижную игру, например, футбол или волейбол.

Неплохим вариантом станет катание всей семьей на роликах или велосипедах. Также можно отправиться в бассейн или спортивный центр. Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений и удовольствия от прогулок с ребенком.



Родители, желаю Вам успехов!