**Консультация для родителей**

 **«Как провести выходной день с детьми»**

**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.

**«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.

**«Спорт – это гораздо больше, чем набор упражнений. 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 ребёнка на улице?

Летом это могут быть ролики, велосипед, бадминтон. Даже вдвоём с ребёнком можно поиграть в футбол, а если наберётся целая команда, то это будет незабываемое впечатление. Небольшая пробежка пойдёт 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.

**«Искусство – одно из средств объединения людей»**

Если погода не позволяет – хороший вариант посетить выставки, музей, театр. Желательно заранее обговорить, что вы готовы ему купить, чтобы избежать возможных ссор по этому поводу.

**Ещё один вариант при плохой погоде** – совместный поход в гости.

**Выходной день дома!** Это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребёнку, которое ему так необходимо для полноценного развития.

Помните, что ребёнок приобретает знания посредством игр и воображения.

Игра — это способ приобретения навыков, присущих взрослым людям. Детские игры, по сути, могут сравниться с работой и учёбой.

**Игра в прятки с игрушкой**. Договоритесь с ребёнком, кто будет водящий. Водящий остаётся в комнате и прячет куда-нибудь игрушку, а другой игрок ждёт за дверью. Затем он заходит в комнату и ищет игрушку, а водящий направляет его, говоря «горячо - холодно».

**Творите! Рисуйте!**Придумайте с ребёнком поделку-аппликацию.

**Кулинарные состязания.** Если у вас дети-школьники, проведите кулинарный поединок. Команда родителей против команды детей. Испеките печенье 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 детками можно играть в **«Волшебный мешочек»:** завяжите глаза ребёнку, 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.

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 ребёнка и посмотрите на всё широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят.

Психологи утверждают: к общению с ребёнком нужно относиться серьёзно. 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 ребёнка это лучше, чем целый день урывками. Тем более что любое количество времени можно провести интересно и незабываемо как для ребёнка, так и для вас самих. (Только желательно закончить игру вовремя, чтобы не пришлось прекращать её на середине и расстраивать ребёнка.)

**Хороших вам совместных выходных!**