

# ВЫХОДНОЙ С МАЛЫШОМ

Что может быть прекрасней, чем выходной всей семьей вместе? Но, часто родители видятся с ребенком только вечерами после работы, а свой законный выходной проводят всей семьей за просмотром телевизора. Хотя есть и такие родители, которые стараются не упускать момента и при первой же возможности отправляются на прогулку. Как же можно провести выходные с пользой для вас и вашего малыша?

И что дает семье совместное времяпрепровождение? Во-первых, скрепление отношений. Ведь отлично проведенные «семейные дни» не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребенку, как он важен для родителей, формируют его связи с окружающим миром, да и просто создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям. Совместные игры помогают детям развивать способности, необходимые для того, чтобы подготовленными встретить сложный окружающий мир в будущем.



Мы вам дадим несколько полезных рекомендаций как можно провести выходные с семьей?

**Утро выходного дня.** Задействуйте малыша в приготовлении завтрака. Пусть ребенок помогает расставлять приборы и полезные продукты, которые обеспечат всю семью энергией во время насыщенного приключениями дня: творог, йогурт, каши из цельных злаков, свежевыжатые соки.

**Прогулка.** Далее стоит прогуляться, подышать свежим воздухом. Где гулять с ребенком? Если на улице зима, можно поехать в парк кататься на лыжах или санках. Кроме того, можно весело провести время на катке. Да и просто подвижные игры на улице пойдут только на пользу.



Летом также можно провести время в парке, в лесу. Если на дворе прекрасная погода, яркое солнце, покажите своему малышу, как собирать гербарий. Это будет не только весело, но и интересно и познавательно для вашего крохи. Расскажите ему о деревьях, ягодах, кустарниках которые произрастают в вашей местности. Поведайте, какие звери водятся в лесах, понаблюдайте за насекомыми. Возьмите с собой фотоаппарат для того что бы сфотографировать самый красивый пейзаж.

Принесите с экспедиции ветки, шишки, листья, коряги, все, что захочет ребенок. Из них вместе с детьми Вы сможете создать поделки, которые станут замечательными подарками, сделанными «своими руками» для бабушек и дедушек. А вот находкам, принесенным с природы можно найти еще одно замечательное применение, например, приводя в порядок семейные фотографии или создавая альбом семейной хроники, иллюстрирующий приключения выходного дня.

По дороге домой вспомнить вместе с ребенком все, что он видел, что делал, что ему понравилось. Расспросы и объяснения родителей помогут малышу разобраться в своих впечатлениях.

**Совет:** отправляясь на природу, кроме фотоаппарата не забудьте захватить и напитки для всей семьи.

Что делать в дождь? Аналогом летнего отдыха может стать бассейн. Вы не только весело проведете время, но и научите малыша плавать. В специализированных центрах есть как



маленькие-детские бассейны с горками и водными развлечениями, так и крупные бассейны, где малыш может находиться в надувном круге.

Что делать, если нет возможности выйти на улицу или посетить бассейн. Придумайте развивающие игры дома. К примеру, малышам уж точно будет интересна игра «в поисках сокровищ». Однако для этого вам необходимо будет заранее подготовиться. Что понадобится? Купите в магазине пару шоколадок, небольших игрушек, книжек или любые другие детские радости. На большом листе нарисуйте карту сокровищ, где их можно будет найти. Придумайте задачки, стихи, задания, которые необходимо будет выполнить детям. Вы увидите, что при решении подобных ребусов и при нахождении приза-сокровища, малыш придет в восторг.



После всех приключений устройте большой семейный обед дома, приготовив его всей семьей, превратив занятие в увлекательную игру. Для того, чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами, используйте больше овощей и фруктов. Разделите роли: шеф-повара, поваренка и официанта, украсьте блюда фигурками и веселыми рожицами. Участие в приготовлении таких блюд порадует детей не меньше, чем сам обед и сплотит командный дух семьи. Постарайтесь семейные воскресные обеды сделать семейной традицией. Традиции всегда сплавляют семью.

**Совет:** для того, чтобы процесс не занял слишком много времени, заранее подготовьте полуфабрикаты.

Если у вас есть возможность, то можно посетить детское кафе. Папа с мамой расслабятся, а малыш будет продолжать получать удовольствие от вкусной еды и новых знакомств.

После вкусного обеда можно и отдохнуть. Хорошо, что ваш малыш не вышел из возраста, когда детки спят днем. Поэтому вы смело можете укладываться спать всей семьей на одной большой кровати.

После такого отдыха с новыми силами можно приниматься «подводить итоги» уходящего дня. Можно вместе с малышом посмотреть фотографии или видео, которое было отснято на прогулке. Также вы можете вместе с ребенком собрать гербарий, растения для которого вы вместе собрали в лесу. Кроме того, творческим время препровождением будет задание, в результате которого ваш ребенок предоставит вам отчет об утренней прогулке или игре. Попросите его нарисовать то, что ему понравилось, то, чем вся семья занималась сегодня.

Оценив рисунки, вы поймете, насколько важной была сегодняшняя прогулка всей семьей. Если у папы и мамы остались силы, она также могут сотворить небольшой отчет о проделанной работе. Дайте папе листок бумаги и карандаши, вооружитесь этим же сами и вперед! После того, как каждый выразит свои чувства, сравните и проанализируйте результаты.

Такой день наверняка запомнится всем членам семьи, а особенно детям. Не забывайте, что родители – это бывшие дети и отличным соединяющим звеном между поколениями отцов и детей может стать игра. Помните, что наши дети – это наши самые преданные фанаты. Будьте детьми естественны и не бойтесь совместных экспериментов!

