**Консультация для родителей.**

**Как провести выходной день с ребенком.**

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 семьёй.

Это могут быть вылазки на природу: просто прогулки по парку или же можно отправиться в поход, благо в нашей области достаточно достопримечательностей и памятников природы. Интересны будут прогулки по лесу за грибами или же просто полюбоваться природой и подышать воздухом. Осенью очень весело собирать необычные листочки, затем собрав их в гербарий. В любое время года можно отправиться всей семье на увлекательную рыбалку, даже если, вам не повезет с уловом, заряд бодрости и хорошего настроения вам будет обеспечен. Особенно, рыбалка, поспособствует укреплению отношений папа-сын. Мама же, в это время, может с дочкой рисовать пейзажи, которые будут вокруг или готовить стол к семейному пикнику. Возможно, кого-то привлекает спортивный отдых: бадминтон, футбол, волейбол… это можно осуществить на детской площадке. Или же можно устраивать семейные спортивные соревнования с другими семьями. Это будет не только способствовать укреплению здоровья ребенка, укреплению детско-родительских отношений, но так же благоприятно скажется на умении ребенка общаться с взрослыми и сверстниками. Можно отправиться в путешествие на велосипедах, сейчас большой выбор детских сидений, которые крепятся на взрослый велосипед. В зимнее время года, объединит семью постройка снежных замков или катание с горки, которая предварительно будет построена совместно с ребенком. Кататься на коньках, теперь возможно не только зимой, но и летом, благодаря крытым каткам, которые есть практически в любом крупном городе.

Если семья предпочитает культурный отдых, можно сходить в музей, на выставку, в театр, кино или зоопарк. Там ребенок получит не только положительные эмоции, но и новые знания.

Если за окном погода совсем не радует можно ограничиться домом. Но не просто сидеть у телевизора, а организовать семейный обед, можно пригласить гостей. Семейные обеды, особенно если за ними обсуждать дела каждого члена семьи, их проблемы и радости, так же благоприятно сказывается на укреплении семейных отношений. После обеда можно поставить спектакль, или просто почитать детям интересную книгу или поиграть в настольные игры.

Так же в каждом районе города, сейчас открыто множество центров развлечений, где можно совместить приятное с полезным, отдохнуть всей семьей и совершить необходимые покупки.

Любое своё приключение, не забывайте фотографировать. Как-нибудь, вечером будет приятно посидеть в кругу семьи и вспомнить о весело проведенном времени.

То, к чему вы приучите ребенка с ранних лет, так и останется с ним на всю жизнь и возможно, потом он будет так же проводить время со своими детьми.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**Подвижные игры для младшего возраста.**

Подвижные игры являются важным  средством физического воспитания детей раннего возраста. Они привлекают малышей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Движения стимулируют работу разнообразных групп мышц, усиливают кровообращение, дыхание, улучшают обмен веществ. Подвижные игры способствуют развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств. Участвуя в игре, дети приобретают опыт общения со сверстниками  и взрослыми.

Игра создает благоприятные условия для развития навыков и физических качеств, способствует произвольности двигательного поведения.

Если ребенок не знает чем заняться, он идет к взрослому. Взрослый сердится: «Не мешай, займись чем-нибудь». Знакомая ситуация, не правда ли? Но можно все решить без ущерба для интересов детей и родителей, нужно с ребенком поиграть.

Игр великое множество, но так как ребенок еще маленький, надо играть вместе с ним.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.**

**Игры с детьми младшего возраста дома.**

**Догони мяч**

Папа, мама и ребенок стоят на одной стороне комнаты, в руках по мячу (диаметр 10 – 12 см). По сигналу все катят мяч двумя руками, догоняют его и становятся на другой стороне комнаты.

**Найди свой домик**

Папа, мама и ребенок выбирают себе домик (кубик, флажок, мяч, если есть - обруч). Можно включить музыку и немного подвигаться. А на слова: «Найди свой домик!» занимают домики.

**Пчелки и медведь**

Пчелка-ребенок (или дети) «летает» по полянке-комнате, размахивает руками (крылышками), жужжат. Появляется медведь-папа. Мама: «Мишка идет, мед у пчелок унесет. Пчелки, домой!». Пчелки возвращаются в улей (определенное место в комнате). Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Дети с мамой произносят вместе: «Этот улей – домик наш.

 Уходи медведь от нас

 Ж-ж-ж-ж!»

Пчелки машут крылышками, жужжат. Медведь-папа уходит, пчелки опять летают по комнате.