



## ***Как провести выходной день с ребенком.***

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.

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.

Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность к его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и большая любовь к родителям.

Интересны будут прогулки по лесу, просто полюбоваться природой и подышать воздухом.

Возможно, кого-то привлекает спортивный отдых: футбол, волейбол... это можно осуществить на детской площадке. 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.

Если семья предпочитает культурный отдых, можно сходить в театр, или в 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 досуг

Творите! Рисуйте! Придумайте с ребенком поделку-аппликацию.

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 ребенка и посмотрите на все широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят. 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.

Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно. 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 ребенка это лучше, чем целый день урывками.

**Хороших вам совместных выходных!**

