

# КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ С ДЕТЬМИ

Консультация для родителей



**Выходные** - прекрасный повод пополнить недостаток семейного общения в повседневной жизни. И главным девизом выходных должен стать: **"Побольше положительных эмоций!"**

Вечный вопрос работающего родителя — чем занять ребёнка в выходные. Да ещё так, чтобы дитя провело время не впустую, а чему-то научилось, узнало что-то новое, раскрыло свой творческий потенциал.

Психологи утверждают - к общению с ребёнком нужно относиться серьезно. Дети крайне чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании. Они действительно переживают, когда в процессе игры вы отвлекаетесь на борщ, стирку или телефонный звонок. И пусть это будет всего час полноценного общения – с точки зрения малыша это лучше, чем целый день «полумер». Тем более что любое количество времени можно провести интересно и незабываемо как для ребёнка, так и для вас самих. (Только старайтесь закончить игру вовремя, чтобы не пришлось обрывать ее на середине и расстраивать малыша.)

Дети получают огромное удовольствие и пользу от совместной с родителями работы. Предложите ребёнку вместе украсить квартиру. И взрослым, и детям будет интересно создать какой-то элемент декора собственной квартиры или дома. А, например, самодельные фоторамки с лучшими фото детей могут стать прекрасным подарком для любимых бабушек и дедушек. Занимаетесь каким-то видом рукоделия? Выходной день дома – замечательный повод помочь ребёнку освоить его азы. Обязательно позвольте ребёнку поучаствовать в приготовлении завтрака, обеда и ужина! В любом возрасте малыши любят ощущать себя помощниками, чувствовать свою включенность в общее полезное дело. Приготовьте вместе с ребёнком что-то необычное – торт, печенье, оригинальный салат. При этом, следует учитывать возрастные особенности дошкольника - он быстро устает (поручите несложное задание, движения рук недостаточно скоординированы (может разбить хрупкие предметы).



Уход за растениями нравится почти всем детям, но дачный сезон, увы, короток. Да и дача есть не у всех. Не огорчайтесь – устройте свой маленький круглогодичный садик рядом с окном. Начните с ухода за комнатными цветами. Вместе с ребенком в выходной день вы можете заняться их поливом и пересадкой, украшением цветочных горшков специальными декоративными элементами, ракушками или камушками. Еще лучше – организовать вместе с малышом настоящую «грядку» на подоконнике. Посадите, например, листовой салат, сладкий перчик или укроп.



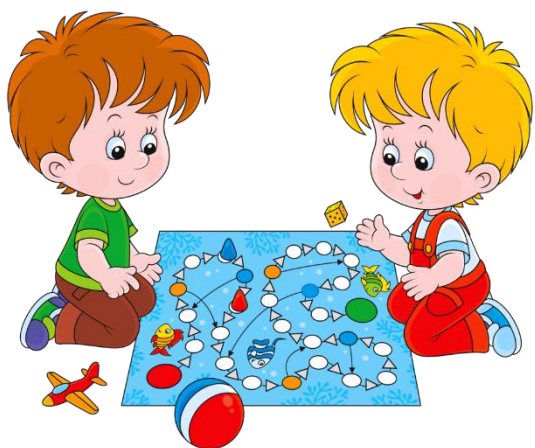
Театр – это искусство для всех. Вы можете устроить дома свой собственный театр: кукольный, пальчиковый или театр теней. Действующими лицами могут быть не только перчаточные куклы, но и обычные игрушки малыша. А приглашенные гости (друзья или родные) создадут эффект настоящего представления. Такая игра понравится и самым маленьким деткам, особенно если родители подойдут к вопросу творчески. Обращайтесь к малышу от лица главного героя, сопровождая свои действия стихами или потешками, побуждайте его выполнить те или иные действия (похлопать, потопать, поднять ручки). Если ребенок уже разговаривает, поручите ему одну из ролей. Разыграйте представление по мотивам любимой сказки – «Репки», «Теремка», «Заюшкиной избушки» или любой другой.

В театр теней играть очень просто: для него нужна лишь включенная в темной комнате лампа, установленная на расстоянии 2 метров от стены. Простейшие персонажи, изображать которых можно научить ребенка – это собачка, голубь, краб, гусь.



Настольные игры. Сейчас существует такое разнообразие настольных игр, что каждая семья может выбрать себе подходящую, в соответствии с возрастом участников. Домино, лото, «Монополия», всевозможные «ходилки» и масса других игр наверняка заинтересуют ребенка и, кроме того, сплотят всю семью.

Собирание масштабного пазла. С детками от 3 лет можно замечательно провести время за собиранием пазлов. Малышам нравится смотреть и участвовать в создании из маленьких деталей настоящей картины. Кропотливая работа займет вашу семью на несколько часов, а в законченном виде сможет украсить интерьер вашего дома. Для этого нужно будет аккуратно наклеить готовый пазл на бумажную основу и, возможно, оформить в рамку.



Книга – универсальный вид домашнего досуга. На сегодняшний день книжный рынок представляет родителям настолько широкий ассортимент книг, что при достаточном их количестве в домашней библиотеке заскучать просто невозможно! Ведь книга – это необязательно только текст и картинки, существует множество книг-игр или книг-игрушек. А что еще нужно ребенку для счастья?



«Поиск сокровищ». Это увлекательная игра, которая 100%-но понравится вашим детям. Задача взрослых – заранее закупить и разложить в укромных местах сладости, игрушки или другие «сокровища». Помимо этого, вам необходимо будет составить карту, по которой всё это можно отыскать. Вариаций игры много – например, классические «12 записок». Вы можете также включить в сценарий конкурсы с дополнительными призами, где ребенку нужно будет рассказать стишок, станцевать или спеть.

Лепка из пластилина, игры с **конструктором**. Вместе с малышом вы можете заново погрузиться в детство и создать настоящие замки или целые города из подручного материала.

Изготовление аппликаций и поделок. Идеи для творчества можно почерпнуть в Интернете или из соответствующих книг. Замечательные аппликации получаются из цветной бумаги и макарон, фасоли, гороха и т. п.



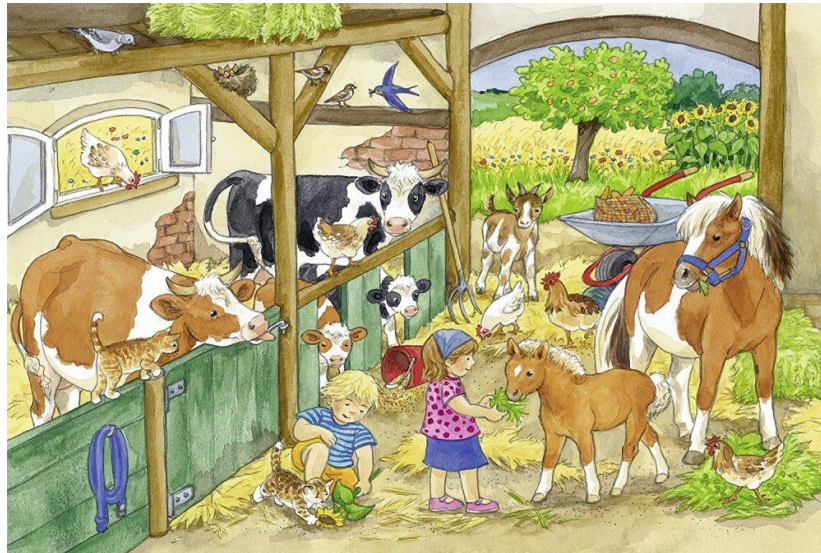
«Показ мод». Любите наряжаться? Почему бы не провести ревизию собственного гардероба вместе с маленьким помощником? Дети обычно очень любят рыться в маминых вещах. Устройте настоящий «модный приговор» – вы сможете многое узнать о своей одежде из рассуждений малыша.

Просмотр мультфильмов. Конечно, в идеале **выходные** должны быть настолько интересными и яркими, чтобы ребенок даже вспомнил о существовании компьютера и телевизора. Но если вы остались дома и малышу очень хочется посмотреть любимый мультфильм, почему бы и нет? Разумеется, мы не рекомендуем долгое сидение перед телевизором, особенно для самых маленьких. Но детям старше 3-4 лет можно посмотреть мультики в **выходной**, главное – не дольше получаса в день.



Провести время всей семьей на свежем воздухе – что может быть лучше? Конечно, не всегда это реально из-за погоды, но если нет дождя и сильного ветра, без сомнений отправляйтесь на улицу! Вариантов, как провести **выходные на свежем воздухе**, масса.

Замечательно, если у вас есть, кого навестить в близлежащей деревне или поселке. Смена обстановки порадует малышей, а вы поддержите хорошие отношения с родственниками. А также дает вам возможность почти круглый год «сливаться с природой» в **выходные**.



Простая прогулка по парку, лесу или набережной близлежащего водоема понравится и взрослым, и детям любого возраста. Самые маленькие обязательно оценят небывалое разнообразие интересных камушков, веточек и травинок и с удовольствием послушают ваш рассказ о них. Дети постарше будут рады собрать листочки и шишки для гербария или поделок и, конечно, поиграть на природе в подвижные игры – догонялки, салки, пятнашки, футбол и другие. Если вы запланировали пикник на природе, позаботьтесь не только о еде: прихватите с собой мяч, бадминтон или бумеранг.



Каждый сезон дает возможность для разных видов досуга. Летом в лесу можно собирать цветы и ягоды, а осенью – грибы; можно даже устроить соревнование, кто быстрее наберет полную корзинку. Зимой можно покататься

на лыжах, коньках или санках, ранней весной – слепить снеговика или поиграть в снежки. В теплый денек отправляйтесь всей семьей в настоящий поход с палаткой. Совместная с папой рыбалка, плетение с мамой венков и приготовление походного ужина, семейные «посиделки» у костра сделают эти выходные для ребенка незабываемыми.



Некуда поехать или просто нет возможности это сделать? Не беда. «Путешествие» в незнакомый двор, где совсем другие качели и песочница, также будут интересны вашему ребенку.



С детьми школьного возраста можно поиграть в волейбол или баскетбол на спортивной площадке, покататься на роликах, на велосипедах. Вообще, регулярные велопрогулки могут стать отличной семейной традицией. Не забывайте взять на прогулку фотоаппарат. Яркая фотосессия на природе не только сделает вашу прогулку более интересной, но и позволит навсегда запечатлеть позитивные впечатления от нее.



Постарайтесь закончить день на спокойной ноте, чтобы малыш смог спокойно уснуть. Вечером, независимо от того, где вы провели выходной, обсудите с ребенком, что ему особенно понравилось за прошедший день, какие впечатления он получил. Возможно, ему даже захочется перед сном нарисовать всё, что он сегодня увидел...

Не важно, что именно Вы запланировали на выходные, главное - захватите с собой хорошее настроение. Тогда вся семья получит огромное удовольствие от общения друг с другом и станет счастливее.

Желаем вам и вашим детям радостных и веселых выходных!





## **ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НА МЕСТЕ.**

### **УЛИЧНЫЙ РАЗВЕДЧИК**

Назовите ребенку первую букву алфавита и покажите вывеску или надпись на рекламном щите, в которой встречается эта буква (например, «Аптека»). Предложите ему найти другую вывеску, где есть такая же буква. Тот, кто не сможет найти подходящую надпись, пропускает ход.

### **РАЗНОЦВЕТНОЕ МЕНЮ**

Предложите малышу составить меню из продуктов одного цвета. Для начала вместе решите, сколько продуктов будет входить в меню. Например, «Красное меню» из трех блюд: помидора, перца, свеклы.

### **УГАДАЙ-КА!**

Возьмите несколько предметов и внимательно рассмотрите их с малышом. Завяжите ребенку глаза шарфом. Заверните один из предметов платок и предложите ребенку на ощупь определить, что он держит в руках. А теперь очередь угадывать.

### **ЧТО ЛЮБИТ ОГНЕННЫЙ ДРАКОН?**

Предложите ребенку представить, будто к вам в гости должен прийти сказочный герой. А гостей нужно обязательно угощать. Пусть малыш подумает, чем угостить сказочного героя. Например, дракону, наверное, нужно есть очень много перца, чтобы лучше полыхать огнем.

### **МАЛЕНЬКИЙ ШЕРЛОК ХОЛМС**

Поставьте перед ребенком 5-7 предметов. Предложите ему хорошо их рассмотреть и запомнить. Затем попросите его отвернуться или крепко закрыть глаза, а сами уберите один предмет. Теперь малыш должен назвать исчезнувший предмет и описать его. Потом ваша очередь запоминать предметы.

### **СКАЗОЧНЫЙ МИР**

Вместе с ребенком придумайте свой собственный сказочный мир, а затем воплотите его в жизнь. Идеи черпайте в недавно прочитанных детских книгах, снах своего малыша (если он ими делится) или мультфильмах. Возьмите ватман и разноцветные карандаши, нарисуйте карту местности и домики сказочных жителей. Предложите ребенку придумать, как, выглядят персонажи этой сказки, и вместе смастерите их – вырежьте из плотной бумаги и раскрасьте, приклейте «прически» из разноцветных ниток, носики-пуговицы и т.п. Главное, чтобы ребенок участвовал в процессе – самостоятельно выбирал бусинки-глазки, рисовал ротик, сгибал ручки-проволочки. Если ваш ребенок еще слишком маленький и, к примеру, не любит или не умеет рисовать, изобразите персонажа – например, мышку – сами и расскажите малышу, что эту норوشку просто необходимо спрятать от кошки и заштриховать.

### **НЕИЗВЕСТНАЯ ЗЕМЛЯ**

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские

площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный старый район в центре города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

### **ОБЩЕЕ ХОББИ**

Ничто так не сближает, как совместное увлечение. Придумайте, как заинтересовать малыша в собственных хобби. Самые маленькие могут вместе с вами лепить фигурки из соленого теста к праздникам. Детям постарше можно доверить несложную помощь в готовке – например, вырезать из теста печенье с помощью специальных формочек, чистить апельсины и бананы, украшать готовые блюда зеленью. А перед тем, как связать малышу очередную шапочку, попросите его описать шапку своей мечты и исполните «заказ», по ходу дела показывая и объясняя, что и зачем вы делаете (только не умолкайте надолго, иначе крохе станет скучно). Попробуйте доверить ребенку часть работы – например, сделать помпон – и не забудьте похвалить его за малейший успех. Подключая малыша к «взрослым» хобби, не забывайте о правилах безопасности: не давайте детям до трех лет мелкие предметы, спицы и иголки; следите, чтобы малыш находился на почтительном расстоянии от горячей конфорки.

## Влияние родительских установок на развитие детей

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух, взаимно определяющих, составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере очень важное, значение, имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: "Мама сказала....", "Папа велел..." и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только, контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка "Ты всё можешь" победит установку "Неумеха, ничего у тебя не получается", но только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те, последствия, которые они

могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановку. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие директивы, оценки, и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке, веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

<b>НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>		<b>ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>
<b>Сказав так:</b>	<b>подумайте о последствиях</b>	<b>и вовремя исправьтесь</b>
"Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...".	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!".
"Горе ты моё!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	"Поплачь, будет легче...".
"Вот дурашка, всё готов раздать...".	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!".
"Не твоего ума дело!".	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	"А ты как думаешь?".
"Ты совсем, как твой папа (мама)...".	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	"Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!".

"Ничего не умеешь делать, неумейка!".	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	"Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!".
"Не кричи так, оглохнешь!"	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	"Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!".
"Неряха, грязнуля!".	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"
"Противная девчонка, все они капризули!" (мальчику о девочке). "Негодник, все мальчики забияки и драчуны!" (девочке о мальчике).	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	"Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого".
"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!".	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей.	"Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!".
"Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!"	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	"Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!".
"Уйди с глаз моих, встань в угол!"	Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	"Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!"
"Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!".	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	"Давай немного оставим папе (маме) ит.д."
"Все вокруг	Трудности в общении,	"На свете много добрых

обманщики, надейся только на себя!"	подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	людей, готовых тебе помочь...".
"Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!".	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	"Как ты мне нравишься!".
"Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!".	Робость, страхи, неуверенность в себе, безинициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	"Смелее, ты всё можешь сам!".
"Всегда ты не вовремя подожди...".	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, "уход" в себя", повышенное психоэмоциональное напряжение.	"Давай, я тебе помогу!".
"Никому не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!".	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	"Держи себя в руках, уважай людей!".

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный, и попытайтесь, найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

#### **Как часто вы говорите детям:**

Я сейчас занят(а)...

Посмотри, что ты натворил!!!

Как всегда неправильно!

Когда же ты научишься!

Сколько раз тебе можно повторять!

Ты сведёшь меня с ума!

Что бы ты без меня делал!

Вечно ты во всё лезешь!

Уйди от меня!

Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.

**А эти слова ласкают душу ребёнка:**

Ты самый любимый!

Ты очень многое можешь!

Что бы мы без тебя делали?!

Иди ко мне!

Садись с нами...!

Я помогу тебе...

Я радуюсь твоим успехам!

Что, бы, не случилось, наш дом – наша крепость.

Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная "соломинка на ветру", не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания детей зависит не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться!

Подходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные **выходные...** **Несмотря на то**, что папе наверняка захочется отоспаться, а маме – затеять генеральную уборку и закупить продуктов на неделю, важно помнить о главной цели **выходных**: отдохнуть! У вас есть два дня на то, чтобы побыть вместе всей семьей и получить массу ярких впечатлений. **И сразу возникают вопросы**: «Как провести **выходные с ребенком**? Куда сходить или съездить, чтобы понравилось и взрослым, и детям? Что делать, если плохая погода/ребенок приболел/нет денег и приходится остаться **дома**?». Рассмотрим различные варианты для семейного уикенда.

Планируем семейные **выходные**

Как известно, планирование очень помогает в правильной организации времени, в том числе и свободного. Не делайте исключением **выходные** – продумайте заранее, как вы их проведете, чтобы всем было весело и легко.

Режим дня. Независимо от возраста ваших детей, постарайтесь придерживаться привычного для них режима и в **выходные**. Если вы всей семьей привыкли вставать в 7 утра по будням, сон до 10-11 часов в **выходные** не принесет пользы здоровью – как детей, так и взрослых. Кроме того, встав пораньше, вы успеете намного больше!

Питание. Если вы планируете поездку куда-то далеко от **дома**, узнайте, есть ли в этом месте кафе с приемлемыми для детей блюдами. Будете далеко от «цивилизации»? Продумайте, что возьмете с собой в дорогу и купите заранее всё необходимое.

Отдых для всех членов семьи. Старайтесь сделать **выходные** яркими и насыщенными, но не только для детей или, наоборот, для взрослых. Пусть удовольствие от отдыха получают все. Если вы решили в субботу порадовать ребенка посещением парка отдыха, в воскресенье, например, сходите в гости, где он сможет поиграть со сверстниками, а вы – отдохнуть за чашечкой чая. А некоторые виды досуга (*выезд на природу, совместный по-ход в кино*) позволят замечательно провести время всем членам семьи.

Как может выглядеть ваш **выходной с ребенком**? Предлагаем примерный план.

Утро. Вы встаете, умываетесь и делаете веселую утреннюю зарядку под заранее подобранные задорные детские песенки. Альтернативный вариант – совместные подвижные игры. После того, как все окончательно проснулись и взбодрились, пора приступать к завтраку. Пусть он будет полезным (*например, вкусный фруктовый салат*) или каким-то необычным (*каша, украшенная сухофруктами, или блинчики с оригинальной начинкой*). Подключите ребенка к помощи в приготовлении завтрака – даже малыши 2-3 лет с удовольствием помогут вам накрыть на стол, а дети постарше поучаствуют в украшении блюда.

После завтрака можно отправляться туда, куда вы запланировали. Отлично, если вы хотите провести время на свежем воздухе – это, пожалуй, идеальный вариант для **выходных**! Но и **дома** можно найти массу интересных вариантов досуга.

Если малыш еще спит днем, постарайтесь не «сбить» режим и вовремя вернуться домой, чтобы ребенок заснул в спокойной обстановке. Или же обеспечьте ему нормальный сон вне **дома**.

Вечером можно снова погулять, сходить в гости или весело провести время **дома**, например, за чтением или настольными играми. Ужин опять-таки можно **заняться всем вместе**: как вариант – пицца, ее приготовление позволяет задействовать всех членов семьи. Можно также сходить всем вместе в кафе с детской комнатой или семейный ресторан. Однако старайтесь не перегружать вторую половину дня яркими впечатлениями – иначе вы можете перегрузить психику ребенка и сделать беспокойным ночной сон.

Куда сходить с ребенком в **выходные**?

Любой современный город предлагает **родителям множество вариантов**, как провести **выходные с детьми**. Всё зависит от ваших предпочтений и финансовых возможностей.

В **выходные** вы можете сходить с ребенком в детское кафе, парк аттракционов или детский развлекательный центр. Специально оборудованные зоны отдыха с качелями, горками, лабиринтами и батутами надолго увлекут малыша, а **родителям** останется только умиляться, глядя на его веселье.



Дети любого возраста любят животных. Посещение выставки кошек или тропических животных, парка бабочек, цирка, зоопарка или заповедника, страусиной фермы, океанариума или дельфинария не оставит равнодушным ни ребенка, ни его **родителей**.

Вы можете обеспечить малышу в **выходной** день и интеллектуальный досуг. Сходите вместе в театр – такое времяпрепровождение актуально уже с 3-4 лет. Посетите музеи своего города: краеведческий, палеонтологический, картинную галерею. Интернет предоставляет возможность узнать всё о жизни вашего населенного пункта – наверняка, вы даже не догадывались, сколько интересных событий в нем проходит! Многие выставки и концерты вполне можно посещать с детьми. Из недорогих вариантов – поездка с ребенком к местным культурным памятникам. Хотя, конечно, можно и заказать у туроператоров более «цивилизованную» версию отдыха, так называемый тур **выходного** дня для семей с детьми. Обычно они предусматривают поездку на речном теплоходе, экскурсии к памятникам культуры, святым или заповедным местам.

Некоторые производства и организации предоставляют экскурсии для детей. Не только малышу, но и его **родителям** будет интересно побывать на кондитерской фабрике или в пожарном депо.

Детям в **выходные** обязательно необходимо выплеснуть куда-то свою неумную энергию. Этого легко можно достичь, посвятив время активному отдыху. Посетите всей семьей бассейн, спортивный центр, каток; совершите конную прогулку за городом. Мальчики вместе с папой с удовольствием сходят в настоящий тренажерный зал, а девочки будут в восторге от **занятий** фитнесом или урока танцев живота. Вы можете всей семьей сходить или съездить в ближайший аквапарк. Да, это не самое дешевое удовольствие, но детский восторг вполне окупает все затраты!

### В гости с ребенком

Хороший вариант досуга в **выходной** день – отправиться в гости к друзьям или родным. Желательно посетить тех из них, у кого есть дети примерно того же возраста, что и ваш ребенок. Они смогут поиграть вместе, а **родители** в это время спокойно поболтают. Если детки еще слишком маленькие для самостоятельной игры, выдайте им заранее припасенный ватман или рулон обоев, чтобы они вместе могли на нем порисовать. Отличное развлечение **выходного дня для детей!**

### Как провести выходные с ребенком дома?

Не спешите расстраиваться, если приходится проводить **выходные с ребенком дома**, а не в каком-то новом и интересном месте. На самом деле, даже **дома** можно найти массу увлекательных **занятий**. Предлагаем вашему вниманию далеко не полный перечень идей о том, чем можно увлечь ребенка **дома в выходной день**:

1. Кулинарные эксперименты. Обязательно позвольте ребенку поучаствовать в приготовлении завтрака, обеда и ужина! В любом возрасте малыши любят

ощущать себя помощниками, чувствовать свою включенность в общее полезное дело. Приготовьте вместе с ребенком что-то необычное – торт, печенье, оригинальный салат.

2. Украшение **дома своими руками**, рисование, изготовление подарков на ближайший праздник. Ваши руки – не для скуки! И взрослым, и детям будет интересно создать какой-то элемент декора собственной квартиры или **дома**. А, например, самодельные фоторамки с лучшими фото детей могут стать прекрасным подарком для любимых бабушек и дедушек. Занимаетесь каким-то видом рукоделия? **Выходной день дома** – замечательный повод помочь ребенку освоить его.

3. Огород на подоконнике. Уход за растениями нравится почти всем детям, но дачный сезон, увы, короток. Да и дача есть не у всех. Не огорчайтесь – устройте свой маленький круглогодичный садик рядом с окном. Начните с ухода за комнатными цветами. Вместе с ребенком в **выходной день вы можете заняться** их поливом и пересадкой, украшением цветочных горшков специальными декоративными элементами, ракушками или камушками. Еще лучше – организовать вместе с малышом настоящую *«грядку»* на подоконнике. Посадите, например, листовую салат, сладкий перчик или укроп.

4.

6. **Домашний театр**. Театр – это искусство для всех. Вы можете устроить домашней собственный театр: кукольный, пальчиковый или театр теней. Действующими лицами могут быть не только перчаточные куклы, но и обычные игрушки малыша. А приглашенные гости (*друзья или родные*) создадут эффект настоящего представления. Такая игра понравится и самым маленьким деткам, особенно если **родители** подойдут к вопросу творчески. Обращайтесь к малышу от лица главного героя, сопровождая свои действия стихами или потешками, побуждайте его выполнить те или иные действия (*похлопать, потопать, поднять ручки*). Если ребенок уже разговаривает, поручите ему одну из ролей. Разыграйте представление по мотивам любимой сказки – *«Репки»*, *«Теремка»*, *«Зайкиной избушки»* или любой другой.

В театр теней играть очень просто: для него нужна лишь включенная в темной комнате лампа, установленная на расстоянии 2 метров от стены. Простейшие персонажи, изображать которых можно научить ребенка – это собачка, голубь, краб, гусь.

78. Чтение книг. Книга – универсальный вид **домашнего досуга**. На сегодняшний день книжный рынок представляет **родителям** настолько широкий ассортимент книг, что при достаточном их количестве в **домашней** библиотеке заскучать просто невозможно! Ведь книга – это необязательно только текст и картинки, существует множество книг-игр или книг-игрушек. А что еще нужно ребенку для счастья?

9.