

«ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ С ПОЛЬЗОЙ»

**«УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРОВЕСТИ
ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ С ПОЛЬЗОЙ»**



Семья – это место, где ребёнок получает свой первый социальный опыт, опыт общественного поведения. На примере близких формируются нравственные и духовные качества ребёнка.

Чтобы воспитать духовно – нравственное поколение нам необходимо действовать сообща, совместными усилиями: детский сад, семья, общественность.

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих деток здоровыми и закалёнными. Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду редко проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребёнка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у ребёнка задержку роста, умственного и физического развития.

И так, наступает выходной день. Куда же пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется,

решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда ребёнок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растёт спокойным и уверенным.

Раз и навсегда, уважаемые родители, решите для себя: совместный с ребёнком поход — это совсем не отдых для Вас, а время, полностью посвящённое ему, вашему любимому малышу. Пусть он в очередной раз удостоверится, что Вы его любите, что живёте его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребёнка – сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребёнок чем – то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на всё его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, должна быть – эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрыми красотами природы. В то же время побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, соотносить, учите анализировать, отвечать на вопросы, а также задавать их. Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

Неизвестная земля



Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный район города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней достопримечательности и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Во время прогулки поиграйте с ребёнком в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше.

Также, интересным и увлекательным проведением выходного дня может стать для ребёнка – посещение музеев, выставок, галерей. Которые помогут познакомить детей с родным городом, его историей.

Как заинтересовать ребёнка искусством или наукой, не превратить поход в музей в мучение для ребёнка и в испытание для себя?

Во-первых, музей стоит выбирать из интересов и увлечений ребёнка.

Во-вторых, необходимо ребёнку объяснить, что представляет собой музей, его здание, как там принято вести себя.

В-третьих, ребёнка немного надо подготовить к посещению музея - показать ему репродукции или посетить с ним сайты галерей.

В картинной галерее вы можете открыть ребёнку мир красок, пробудить эстетические чувства, вместе с ним пережить прекрасные минуты наслаждения. Систематическое посещение музеев и галерей вместе с ребёнком позволит вам приобщить малыша к искусству, научить видеть красоту окружающего мира, воспитать любовь к родному городу, гордость за него, создать доброжелательное и доверительное отношение в семье.

Лесные просторы



Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу. Кроме этого, сама ходьба является неплохим вариантом кардио тренировки. К примеру, известный

советский врач-кардиолог В. Метелица утверждал, что у людей, которые тратят на непрерывные пешеходные прогулки около часа в день, ишемическая болезнь сердца развивается в 5 раз реже, чем у лиц, которые посвящают ходьбе меньше времени.

Во время прогулки по лесу Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдалённых предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев или перелётные стайки птиц.

Дело в том, что фокусировка глаз на отдалённых предметах служит средством профилактики близорукости.

Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишённым многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями.

Зимние забавы



Можно так же 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. Любимое зимнее развлечение малышей – санки. Но можете попробовать научить ребёнка спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Ребята так же любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, снежколепами, ведёрками и метёлочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников можно использовать более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребёнком.

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и Вам, и Вашему малышу доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между Вами.