**КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНОЙ С РЕБЁНКОМ**

(рекомендации для родителей)

Большинство детей с большим уважением относятся к своим родителям. Они с гордостью подчёркивают их

достоинства – честность, трудолюбие, гостеприимство, доброту. Но в то же время многие дети жалуются на равнодушие родителей к их интересам, на дефицит общения с ними.

Дети хотят чаще разговаривать с мамой и папой на разные темы, а не только обсуждать школьные проблемы. Им хочется вместе проводить выходные дни. И эти дни должны быть праздником для ребёнка.

 «Что дает семье совместное времяпрепровождение?» - спросите вы.

 Совместный отдых - это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостоверится, что вы его любите, что живете его интересами.

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

 Кроме того, после такого совместно проведённого увлекательного дня поднимается настроение у всех членов семьи.

 Именно поэтому вопрос, как провести выходной день с ребенком, так важен.

 Итак, вашему вниманию, уважаемые читатели, хочу предложить несколько вариантов проведения совместного отдыха (родители – дети).

Лучший отдых для нашего организма – это активный отдых на природе в любое время года, ведь в каждой поре есть свое очарование.

* Погуляйте по парку, пройдитесь по городу.
* С друзьями и родственниками организуйте поход в лес. Для ребёнка — это просто невероятное приключение. Ведь туристические прогулки - походы не только приобщают к здоровому образу жизни, но и способствуют развитию детей. Это будет не только весело, но и интересно, и познавательно для вашего ребёнка. (Расскажите ему о деревьях, ягодах, кустарниках. Поведайте, какие звери водятся в лесах, понаблюдайте за насекомыми).
* Посетите родственников в деревне, где можно подышать свежим воздухом.
* В тёплое время года сходите с детьми на рыбалку, пляж, покатайтесь на велосипеде и роликах, посетите с ребёнком парк аттракционов, где можно покататься на каруселях и попрыгать на батуте.
* Зимой тоже несложно организовать активный отдых для всей семьи. Для весёлых зимних развлечений понадобятся санки, лыжи и коньки. Можно просто поиграть с детьми в зимние подвижные игры, покидаться снежками или во дворе своего дома слепить снеговика.
* Если вы приучаете ребенка к спортивному образу жизни, посетите с мальчиком взрослый тренажерный зал, от оборудования которого любой ребенок мужского пола придет в восторг. А с девочкой маме можно сходить на фитнес, на урок танцев живота, нарядившись в красивое восточное платье.
* Беспроигрышным вариантом для интересного, увлекательного проведения выходного дня может стать для ребенка посещение музея, зоопарка, цирка, детского театра, концерта.
* Поход в кинотеатр – комфортный и приятный отдых для всей семьи.
* Интересно посещение выставок и мастер-классов, где ребенок узнает много новой и полезной информации, сможет научиться делать что-то своими руками.
* Всегда рады посетителям детские кафе, во многих из которых не только предлагается специальное меню для маленьких гурманов, но и организуются анимационные программы по выходным дням.

 Вам не подходят вышеперечисленные способы совместного времяпрепровождения? Не унывайте. Дома тоже можно не скучать!

* Вспомните об известном распространённом оригами, рисуйте, конструируйте.
* Устройте кулинарный поединок. Родительская команда против команды детей. Дайте возможность детям приготовить что-то самостоятельно. А потом оцените результаты за дружным чаепитием.
* Устройте шахматный турнир.
* Разыграйте с детьми театральное представление и пригласите друзей.
* Завершите выходной день домашними тихими настольными играми с ребенком, почитайте вместе детскую книгу или посмотрите хороший детский фильм.

 Удачных вам выходных! И помните, что всё интересное ещё впереди!

Наумова И.Н. – воспитатель

КУ «Социально – реабилитационный центр

для несовершеннолетних «Зина»

**6**