**Советы психолога**

**Как проводить выходные с ребёнком в зимнее время**

Выходные - замечательное время, которое можно провести с пользой для всей семьи. Для этого необходимо запомнить несколько простых

советов:

1.Будьте рядом с детьми.

2.Организуйте совместные подвижные игры (лучше на свежем воздухе)

3.Чтобы ребёнок был спокоен и в хорошем настроении, сохраняйте в течение всех выходных положительные эмоции.

4.Посещение массовых мероприятий, людных мест не должно быть частым.

5.Оградите ребёнка от многочасового «просиживания» перед экраном телевизора.

6.Просмотр программ должен соответствовать возрасту ребёнка.

7.Не забудьте на ночь почитать ребёнку.

8.Для профилактики простудных заболеваний проводите ежедневно точечный массаж. Некоторые упражнения: «Лепим личико»- провести руками по краю лица; «лепим волосики»- нажимать подушечками пальцев на корни волос; «лепим бровки»- проводим кончиками пальцев по бровям; «лепим носик» - провести пальцами от переносицы по крыльям носа вниз «лепим ушки»- пощипать мочки ушей, погладить. В конце гимнастики не забудем погладить себя по голове и сказать: я хороший, умный, добрый!