**Консультация для родителей**

**«Как провести выходной с ребенком»**

Если вы спросите у воспитателя, работающего в детском саду, какой день недели самый сложный, он ответит однозначно – понедельник. А почему понедельник, спросите вы. В понедельник детей приводят либо сильно возбужденными, раздражительными, либо вялыми и плаксивыми. По понедельникам чаще всего слышится плач, чаще возникают между детьми конфликты, больше детских капризов.

В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет. Воспитатели делают так, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, чтобы при этом он не переутомлялся. А в выходные ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним, дают кушать в разное время. Часто ребенку разрешается до поздна сидеть. Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Во время рабочей недели, вы встречались со своими детьми только рано утром и поздно вечером, впереди два выходных дня. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными; радость от пребывания с ними. Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это. Как сделать так, чтобы они прошли продуктивно и интересно?

Первое что хочется сделать в выходной – отоспаться, провести большую стирку, пробежать по магазинам и рынкам, сделать массовые закупки. Постарайтесь не делать этого, а то контакт с ребенком можно потерять. Детям, особенно дошкольного возраста, необходимо родительское внимание, ощущение того, что мама с папой с ними, а не просто впопыхах таскают их за собой. Поэтому постарайтесь домашние дела сделать в течение рабочей недели, а выходные провести с максимальной пользой для детей.

Для этого нужно:

• Соблюдать режим дня.

• Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать.

• Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.

• Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.

• В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребёнка, разделять его радость и удивление. Куда пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Разумеется, решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда дошкольник чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Можно сделать вылазку на природу, это может быть и семейная поездка на дачу и пикник в лесу, или просто прогулка в парке. Важно во время прогулки разговаривать с ребенком, обращать его внимание на то, что происходит вокруг: смена времен года, цвет листвы, интересная расцветка у проходящей мимо кошки. Дошкольники, конечно, получают первичные знания в детском саду, но от любимых родителей что-то узнать гораздо интереснее, и это лучше запоминается. Побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы. На свежем воздухе очень полезны активные игры. Поиграйте с ребенком в мяч, побегайте, привлеките к вашим играм других детей, гуляющих в том же парке или соседей по даче. Пусть прогулка будет веселой, активной и полезной.

Много нового и увлекательного принесет поход в зоопарк, экоцентр. Множество животных и уже знакомых по книжкам, и пока неизвестных — это очень интересно, познавательно и весело.

Не менее полезным и увлекательным может оказаться поход в театр, на детский спектакль, только необходимо выбирать представление, соответствующее возрасту ребенка. Для детей поход в театр, это погружение в какую-то необычную, волшебную жизнь. А после спектакля можно обсудить с ребенком только что увиденное, чтобы закрепить в памяти сюжет и смысл спектакля.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребёнка — посещение музея. В нашем городе можно выбрать программу в музее согласно возрасту вашего ребенка. Увидеть в музее всё ребёнок просто не в состоянии. Частые переходы от одной витрины к другой утомляет ребенка. Лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях.

Но если погода совсем не радует, не благоприятна для прогулок, и вы решили остаться дома. Что же будем делать? Выходной день дома - это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребёнку.

Настольные игры – интересны и детям, и взрослым, они развивают интеллект, мышление, воображение.

Неплохой вариант порисовать, полепить с ребёнком. Выбор материалов огромен – карандаши, краски, фломастеры.

Дети любого возраста любят слушать сказки. Можно просто почитать детям интересную книжку и по ней сделать персонажей, с которыми можно придумать свою историю. Можно так же показать кукольный спектакль малышу.

Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино. Это не приносит пользы ребенку. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка. Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.

Уважаемые родители! Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами. Фантазируйте и вы получите массу впечатлений от прогулок с ребёнком.