

## Как провести выходной день с ребёнком.

Современных родителей, как правило, не надо убеждать в том, что ребёнка необходимо развивать. Система дополнительного образования предлагает огромное количество курсов, занятий для детей, начиная чуть ли не с рождения. Вместе с тем, психологи отмечают, что родители и дети меньше времени проводят вместе, реже полноценно общаются между собой, и, как следствие, теряются близость и взаимопонимание. Нельзя забывать, что повседневная жизнь ребёнка и всей семьи содержит огромный потенциал для развития и укрепления детско-родительских отношений. Как это можно сделать, покажем на примере одного выходного дня.

Итак, ребенок встаёт. Сделайте вместе с ним зарядку, примите водные, гигиенические процедуры. Советуем включить в комплекс утренней зарядки упражнения, соответствующие возрасту и физическим возможностям ребёнка. Очень полезно включить в комплекс утренней зарядки упражнения на внимание (говорим одно, а делаем другое – ребёнок должен выполнить голосовую команду). После этого упражнения, как правило, у ребёнка появляется хорошее, весёлое настроение. Для непоседливых детей очень полезным будет известное упражнение «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, на месте морская фигура замри». Варианты можете придумать сами. Физические упражнения лучше делать в хорошо проветренной комнате, но без сквозняков.

Проследите, чтобы ребёнок убрал свою постель. Как правило, маленькие дети пытаются делать это с большим желанием, несмотря на то, что не могут с этим справиться. Если есть необходимость, помогите ребёнку, но не делайте этого за него. При любых обстоятельствах ребёнка надо приучать к элементарному самообслуживанию. С этой же целью привлекайте его ко всем домашним делам.



Наступает время завтрака. Пусть ребёнок поможет накрыть на стол. Проверьте, правильно ли он положил ложки, ножи, вилки. Уточните при этом пространственные представления - понятия «слева», «справа», «посередине», обобщенные понятия - «чайная посуда», «столовая посуда», «овощи», «фрукты», «мясные продукты», «молочные продукты» и т.д.



После завтрака можно позаниматься. Желательно, чтобы организация занятия проходила в игровой форме (начало занятия отметить звуком колокольчика, дудочки и т.п., привлечь к занятию любимую игрушку и т.д.).

Продолжительность занятия не должна превышать 10-15 минут, во время которых можно выполнить 2-3 упражнения.



После занятия рекомендуется прогулка. В зависимости от погоды это может быть

непродолжительный поход в лес или парк, подвижные игры на свежем воздухе. Если вы в лесу или в парке, обращайте внимание на разные виды деревьев, цветы, грибы.



Предложите ребёнку сравнить берёзу и сосну, белку и ворону, выделив существенные признаки и различия. Загадайте загадки («Зимой и летом одним цветом», «Прыгает по деревьям, хвостик пушистый, любит орешки» и т.д.). Попросите, чтобы ребёнок придумал загадку сам. Обратите внимание на то, какое сейчас время года, что на это указывает. Вспомните вместе, какие грибы и растут в лесу, каких диких животных он знает.



Для развития меткости и глазомера устройте соревнование: кто кинет мячик дальше, кто попадёт в цель. Можно провести игру «Разведчики». Спрячьте мячик или другой предмет в кустах, траве. Следуя вашей инструкции, ребёнок должен найти его («Сделай

два шага вперёд, повернись налево, три шага вперёд, один направо...»). Этим вы отрабатываете пространственную ориентировку, понятие «Правое - левое» и т.п.

Если вы гуляете с ребёнком по городу, объясните, что такое улица, здания, виды городского транспорта и т.д.

Если вы запланировали посещение какого-либо зрелищного мероприятия (поход в театр, музе в гости), которое вызовет повышенное эмоциональное возбуждение ребёнка, постарайтесь сделать это в первой половине дня.

Обогащайте речь ребёнка новыми словами, обозначающими предметы и явления, о которых он узнал на прогулке.

Дома попросите ребёнка рассказать членам семьи, что ему понравилось, запомнилось, чем он занимался. Следите за логичностью изложения, помогите наводящими вопросами сделать рассказ более полным, а построение фраз - грамматически правильным.

К обеду попросите ребёнка помочь накрыть на стол. Обратите внимание, учёл ли он ваши советы и замечания, сделанные утром во время сервировки стола к завтраку.

После обеда у малышей сон, у детей постарше – спокойные занятия. Это может быть рисование, лепка, рассматривание сюжетных картинок, чтение, настольные игры. Используйте любую возможность, чтобы расширить сведения об окружающем, уточнить представления ребёнка. Старайтесь сделать отдых приятным и интересным, своевременно для профилактики переутомления переключайте ребёнка с одного вида деятельности на другой (игры, слушание музыки, литературных произведений, рукоделие т.п.).

Перед ночным сном желательны прогулка, спокойные игры и занятия. Не забудьте о необходимых гигиенических процедурах. Приготовление ко сну желательно начинать всегда в одно и то же время, без суеты и шума.



Помните, что здоровье и общее развитие ребёнка во многом зависят от ваших систематических усилий, а общение с вами - одна из самых главных потребностей вашего малыша.

**Хороших выходных!**