**Консультация для родителей «Как провести**

**выходной день с детьми»**

"Мы не потому перестаем играть, что постарели, — мы стареем, потому что перестаем играть. "

Джордж Бернард Шоу

**Выходные дни – это время**, когда родители и дети могут в полной мере испытать радость от общения друг с другом, поскольку в будние дни родители заняты на работе, а дети ходят в детский сад.

В каждой семье по-своему принято **проводить выходные дни**. Но в большинстве случаев, это выглядит так: мама с папой заняты своими делами, дети смотрят мультики или сидят за компьютером. Это не только плохо отражается на здоровье дошкольников, но и оказывает отрицательное воздействие на детско-родительские отношения, между родителями и детьми теряется нить дружбы и доверия. На этапе когда дети еще малы, это не так страшно, а вот когда настанет подростковый период, родители начнут пожинать свои плоды.

А ведь **выходные можно проводить** весело и с пользой для всей семьи. Совместное **времяпрепровождение сплачивает семью**, а так же дает понять **ребенку**, насколько он важен для мамы и папы. Но, не стоит забывать о режиме **ребенка**, ведь после **выходных наступят будни и ребенок** пойдет в дошкольное учреждение, где ему будет проще адаптироваться к новой *«рабочей неделе»*, если домашний режим совпадает с детсадовским.

Воскресенье - день особенный! *«Сегодня****выходной****»*- говорит **ребенок**, подразумевая под этим, что и он, как и все взрослые, не идет на работу- в детский сад.

В обыкновенный воскресный день можно совершить прогулку за город или сходить в лес. Во время прогулок внимание **ребенка** останавливается невольно на том, что он видит, и несколько ваших слов, подкрепляющих его впечатление. Эти прогулки оказывают благотворное влияние на здоровье **ребенка**, укрепляют и закаливают его организм, повышают выносливость, жизнерадостность. Во время прогулок **ребенку** предоставляется возможность бегать, прыгать, что так необходимо для растущего организмаКак и в обычные дни в **выходные** необходимо соблюдать режим. Если жизнь **ребенка** в семье неуклонно проходит по режиму, **ребенок** чувствует себя здоровым, спокойным. Своевременное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, правильное чередование сна и бодрствования укрепляет нервную систему **ребенка**. Некоторые родители постоянно требуют от детей полной тишины. Играя, **ребенок бегает**, прыгает, лазает- это помогает развитию его движений. Малоподвижные, вялые с неловкими движениями, дети обычно склонны к заболеваниям, медленно развиваются, а затем плохо учатся в школе.

Не надо допускать, чтобы **ребенок** часами сидел у экрана телевизора. Это не благоприятно отражается на нервной системе, нарушается сон, аппетит, появляется усталость, боли в животе. Нельзя также допускать просмотр вечерних передач для взрослых за исключением *«Спокойной ночи малыши»*. После нее **ребенок должен знать**, что сразу следует готовиться ко сну: мыть ноги и т. д. Эта передача успокаивает детей и одновременно учит многим полезным навыкам.

Как бы вы ни задумали **провести выходной день с детьми**, это должно нравиться и вам, и им. Родителям важно хоть на время выкинуть из головы все свои проблемы и расслабиться.

Дайте себе слово, что сегодня вы снова превратитесь в **ребенка** и посмотрите на все широко раскрытыми глазами. Ваши дети это оценят.

То, к чему вы приучите **ребенка с ранних лет**, так и останется с ним на всю жизнь и возможно, потом он будет так же **проводить** время со своими детьми.

Психологи утверждают: к общению с **ребенком** нужно относиться серьезно. Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании. Они действительно переживают, когда в процессе игры вы отвлекаетесь на приготовление, стирку или телефонный звонок. И пусть это будет всего час полноценного общения – с точки зрения вашего **ребенка это лучше**, чем целый день урывками.

Хороших вам совместных **выходных**!

Выполнила воспитатель средней группы Меженева Н.И.