Консультация для родителей

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

«Как провести выходной день с детьми»

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, **в поход в парк?** Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным. Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире.Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям. Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - **посещение музея.** Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по **улице.** Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от игр и прогулок с ребенком.

А можно остаться дома (если погода не позволяет идти в парк, в музей)

И в этом нам поможет игры и упражнения с подушками и полотенцами:

«Прыгалки через подушки»

Подушки расположены на расстоянии 30—40см друг от друга ребенок выполняют прыжки на двух ногах через ряд подушек. Повторить 3 раза.

«Змейка»

выполняют бег «змейкой» между подушками. Повторить 3 раза. Подушки расположены на расстоянии 30—40 см друг от друга.

«Пирамида»

Под музыку из подушек дети и родители строят пирамиду, пока не упадет.

«Прыжки с подушкой»

ребенок и родители прыгают с подушкой между ногами до кухни и обратно.

«Кто быстрее сядет на подушку»
На полу разложены подушки в количестве на 1 меньше, чем детей. Играет музыка, дети двигаются вокруг подушек. Когда музыка останавливается, дети садятся на подушки.

«Королева»
Ребенок несет подушку на голове, сохраняя осанку не удерживая руками и стараясь не уронить, до определенного места и обратно.

«Бой подушками»
Двое участников располагаются на доске или полотенце у каждого в руках подушка. Задача игроков — сбить соперника подушкой так, чтобы он потерял равновесие и встал одной ногой на пол. Нельзя бить подушкой по голове, лицу.

Игра «Сонные прятки»
Под музыку дети свободно двигаются по комнате. Когда музыка смолкает, дети ложатся на пол — «засыпают».

Игры с полотенцами:
Игра «Ищу остров»-Участвуют трое-пятеро детей. На полу лежат четыре полотенца—это «острова». Под музыку дети бегают по комнате. Как только музыка смолкает, каждый участник должен быстро занять место на «острове». Кто не успел, выходит из игры. Затем одно полотенце убирается.

Игра «Летающий мяч»-Двое детей подбрасывают полотенцем надувной мяч и им же пытаются поймать его. Чем выше взлетел мяч, тем сложнее снова отбить его полотенцем.

Игра «Медвежьи танцы»
Взрослые держат полотенце с противоположных сторон.
Участникам необходимо пройти под полотенцем, не задев его головой. Сначала полотенце находится высоко, но с течением игры опускается все ниже. В итоге участникам приходится под ним ползти.

Игра «Перетягиваем канат»
Из длинного полотенца скатать «канат». Две команды берутся за него с разных концов и перетягивают.

Игра «Ничего не вижу!»
На голову ребенка набрасывается большое полотенце, другой водит его за руку по комнате. Или «слепой» ищет игроков, которые подают ему сигналы голосом или всевозможными шумами.

Игра «Кто не удержался?»
Дети делятся на пары. Один участник садится на полотенце, другой тянет его по полу, стараясь свалить с полотенца. Сидящий старается удержаться как можно дольше. Затем дети меняются местами.

Игра «Классики»
Разноцветные полотенца выложить в виде «классиков». Дети прыгают по ним с одной «клетки» на другую. Кто это освоил хорошо, может попытаться прыгать на одной ноге или через «клетку».