

Как провести выходной день с детьми?



«Скучно» – вот слово, которое заставляет многих взрослых задуматься, чем же занять детей в свободное время. А ведь отлично проведенные «семейные дни» не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребенку, как он важен для родителей, формируют его связи с окружающим миром, да и просто создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям.

Предлагаем несколько идей, как провести выходные дни.

Начало дня:

Начните день со «спортивного» завтрака, пусть дети помогут вам сервировать стол полезными продуктами, которые обеспечат всю семью энергией во время насыщенного приключениями дня: творог, йогурт, каши из цельных злаков, соки.

Следующий шаг – отправляйтесь с детьми на природу (осенью - прогулка в парк, зимой - катания на санках, коньках или просто игры в снежки), а бассейн – в любое время года. Альтернативой могут послужить экспедиция по городским паркам. Заранее разработав маршрут и нарисовав карту с указанием достопримечательностей, памятников, мест отдыха и конечной цели путешествия, можно превратить это событие в интересное приключение. А свежий воздух и физическая активность так заряжают энергией и пробуждают аппетит! Поставьте цель – собрать гербарий, сфотографировать самый красивый пейзаж.

Принесите с экспедиции ветки, шишки, листья, коряги, все, что захочет ребенок. Из них вместе с детьми Вы сможете создать поделки, которые станут замечательными подарками, сделанными «своими руками» для бабушек и дедушек.

Оставшуюся часть дня, скорее всего, захочется провести в более спокойной обстановке. Например, приводя в порядок семейные фотографии или создавая альбом семейной хроники, иллюстрирующий приключения за день, используя рисунки, находки, принесенные с природы.

Такой день наверняка запомнится всем членам семьи, а особенно детям!

Подготовил: педагог- психолог МАДОУ д/с № 135 : Ганина Е.В.