

## Консультация для родителей

### «Выходные вместе с детьми»

Полноценная семья – мама, папа и малыш. Что может быть прекрасней! Но часто родители видятся с ребенком только вечерами после работы, и только свой законный выходной могут посвятить детям.

Зачастую мы сомневаемся, как правильно воспитывать детей, наши поступки вызывают сожаление, смешанное с чувством вины. Характер времени, проводимого с ребенком, является одним из больших вопросов, который возникает у каждого родителя. Сейчас многие вещи оказывают давление на взрослого человека — работа, отношения с близкими и друзьями и другие занятия — поэтому важно знать, как полезно провести время со своим ребенком, ведь его не так уж и много.

Только некоторые родители могут позволить себе уделять действительно много времени своему ребенку. Но количество времени — это не самое важное. Если родители проводят со своим ребенком всё свободное время — это ещё не означает, что он будет хорошо воспитан и станет гармонично развиваться. Это даже не означает, что родители сильно его любят. Часто реальной проблемой является не столько наличие времени, сколько действительно полезное наполнение совместного времяпровождения.

Например, можно в выходные вместе с детьми весь день просидеть перед телевизором — разве это хорошо? Каким же образом разнообразить и сделать интересным время, проведенное вместе?

Современные дети большую часть своего свободного времени проводят дома, сидя у компьютера: играют в игры, путешествуют в интернете, активно общаются в социальных сетях. Конечно же, многие из них переняли такую привычку от родителей. Лет двадцать тому назад такой проблемы попросту не существовало, поскольку виртуальное пространство еще не было освоено, а домашние компьютеры были лишь у редких счастливых. Естественно, что с приходом интернета многое изменилось не в лучшую сторону: на улицах стало намного меньше играющих детей: их больше интересуют новинки компьютерной техники и затягивают широчайшие возможности всемирной паутины. Сознательные родители понимают, что приучать ребенка к активному отдыху в любом случае нужно. Только с его помощью можно укрепить иммунитет и сделать организм менее уязвимым к негативным проявлениям

окружающей среды. Активный отдых способствует оздоровлению тела, развивает коммуникативные навыки ребенка, помогает ему узнавать окружающий мир и расширяет его кругозор. Наши советы помогут папам забыть гараж и машину, футбол и приятелей, маму уйму домашних дел или разговоры по телефону и придумать программу на выходной день, умную, оригинальную и к тому же не очень утомительную.

### **10 способов активного отдыха для всей семьи.**

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят вечера у компьютера, его настойчиво отправляют поиграть на улице. Родители должны подавать пример своему чаду, поэтому лучший отдых – это отдых всей семьей. Если вы не знаете, как весело и активно провести выходные вместе с ребенком, предлагаем изучить 10 способов отдыха на свежем воздухе для всей семьи.

1. *Пешие прогулки.* Самый доступный вид отдыха – это пешие прогулки. Свежий воздух очень полезен детскому организму, к тому же ребенку, непривыкшему к активному спорту, прогулка в ближайшем парке не покажется чересчур утомительной. Мотивировать малыша на прогулку можно любым способом: рассказать о том, какие красивые утки водятся в пруду и предложить ребенку их покормить; 2 пообещать показать дерево с замысловатой формой ствола или позвать его собрать листья и цветы для гербария.

2. *Пикник в городе или на даче.* Такое времяпровождение – отличный способ приучить ребенка к активному отдыху. Достаточно лишь придумать интересную игру, например, конкурс, кто из членов семьи быстрее всех найдет самый красивый цветок, самую крупную клубнику на грядке или самую большую шишку в лесу.

3. *Поход с ночевкой.* Дальний поход всей семьей с ночевкой в палатке принесет ребенку массу удовольствия, если к нему подготовиться заранее. Вместе со всеми необходимыми вещами возьмите с собой бадминтон, волейбольный мяч и несколько настольных игр, в которые можно будет поиграть вечером в палатке. Если вы собираетесь в походе порыбачить, не забудьте захватить и детскую удочку, чтобы ребенок мог наравне со взрослыми поучаствовать в процессе ловли рыбы.

4. *Сезонный спорт.* Веселым и активным развлечением в любое время года станет сезонный спорт. Летом всей семьей отправляйтесь кататься на

велосипедах или роликах, а зимой – на лыжах, коньках или санках. Если вы сами не умеете кататься – самое время научиться этому вместе со своим ребенком: ему совместный процесс обучения доставит немало веселых минут.

5. *Групповые занятия.* Танцевальные мастер-классы или фитнес – все эти мероприятия можно посещать вместе или отправить малыша. Если вашему ребенку понравится, вы сможете записать его в кружок, и просить дома показать вам то, чему его там научили – таким образом, ребенок получит дополнительную физическую нагрузку и весело проведет время, выплясывая румбу с мамой или устроив спарринг с папой.

6. *Отдых у моря.* Если вы часто бываете на пляже или ездите к морю и берете с собой детей, старайтесь не давать им скучать. Вместо того чтобы просто лежать под палящим солнцем, постройте вместе с ребенком замок из песка, поиграйте в воде в игру «кто поднимет больше брызг», посвятите время партии в волейбол или бадминтон.

7. *Парк аттракционов.* Выходные – это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями. Посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях. Ребенку не так интересно делать это в одиночку, а когда родители вовлечены в процесс, его будут искренне забавлять крики мамы, катающейся на аттракционе или вид папы, который не знает, с какой стороны подступить к лошади.

8. *Экскурсия или поход в музей.* Активный отдых не всегда подразумевает прыжки и бег. Решением может стать участие в интересной экскурсии или посещение музея. Важно, чтобы ребенку был интересен формат мероприятия и его тематика. Девочки охотно согласятся посетить выставку кукол, а мальчиков может привлечь военный музей или парад военной техники.

9. *Групповые подвижные игры.* Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, совсем необязательно куда-то ехать. Если у вас собираются гости и среди них есть дети, или вы просто гуляете на детской площадке недалеко от дома, где много сверстников вашего ребенка, предложите им поиграть в активные игры. Прятки, догонялки, пятнашки, поиск какого-либо предмета или игра в пантомиму – это не только заставит детей шевелиться, но и доставит им множество веселых минут.

## **Если ребенок не разделяет интересы родителей.**

К сожалению, далеко не всегда дети охотно поддерживают родительские идеи по активному проведению досуга. Но это вовсе не значит, что ребенка не интересует вообще ничего, и оторвать его от компьютера не получится. Самое главное – найти правильный подход. Серьёзно поговорите со своим малышом, узнайте, что ему действительно интересно и чем бы он сам хотел заниматься.

Не расстраивайтесь, если ваше чадо не разделяет пристрастие к футболу или хореографии, быть может, ему больше понравится кататься на скейтборде или плавать в бассейне. А для вас это может стать отличным стимулом не только найти общий язык со своим ребенком, но и самим научиться чему-то новому.

Если ребенок лишь пожимает плечами, когда вы спрашиваете его, как бы он хотел провести время, предлагайте свои варианты, не забыв сказать, что вы сделаете только одну попытку, и если это ему вдруг не понравится, то больше не станете принуждать его к этим занятиям.

Многие дети не хотят чем-то заниматься только потому, что раньше никогда этого не пробовали, и очень часто они не только втягиваются в процессе, но и начинают получать от нового времяпровождения настоящее удовольствие. Желаем Вам быть самыми лучшими родителями в мире и всегда помнить: «Родителями являются те, кто воспитывает, а не тот, кто родит». *(Менандр)*