Подготовила воспитатель

 разновозрастной группы

 Соколова Н.А

 Консультация для родителей.

 «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни с ребёнком»

Как же можно с пользой провести выходные вместе с ребёнком?

Можно заняться творчеством: материалы могут быть самые разнообразные: от цветных карандашей, до фломастеров. Если ребёнок ещё плохо владеет мастерством рисования, можно предложить ему дорисовывать предметы, например, лучики солнышку, стебелёк цветку. И не страшно, если после рисования красками он испачкает одежду и руки. Зато совместный процесс творчества с мамой или папой доставит ему удовольствие.

Можно заняться лепкой. Причём лепить, не только пластилином, но и использовать тесто. Тесто очень удобный материал для лепки. Оно пластичное, не пачкает руки. Если готовую поделку подсушить, а затем вместе с ребёнком раскрасить, получившаяся игрушка будет долго его радовать.

Если мама на кухне, можно предложить ребёнку помочь ей. Кухня самое подходящее место для развития мелкой моторики и порой самое любимое место для игр у детей. Там много всего интересного. Ребёнок может оказать посильную помощь в приготовлении еды. Например, ему можно доверить почистить яйцо. Он может подавать нужные овощи. Украшать готовые блюда.

Обязательно надо почитать ребёнку. Пусть это будет или сказка, или занимательный рассказ. Рассмотреть иллюстрации в книге. Затем обсудить прочитанный материал. Лучше, если сказку не читать, а рассказывать. Она интереснее воспринимается.

Пойти прогуляться. Свежий воздух полезен для малыша. Лучше если ребёнок будет активен. Зимой можно покататься на санках, слепить снеговика, поиграть в снежки. Летом покататься на велосипеде, купаться, загорать.

Проводите больше времени с ребёнком! Общайтесь, занимайтесь общим делом. Как важны эти драгоценные минуты проведённого вместе времени! Ребёнок будет благодарен вам.