

## **Памятка для родителей: «Выходные с ребенком – от планирования до реализации».**

### **Планирование выходного дня:**

1. Привлекайте к планированию вашего ребенка. У него могут быть идеи и пожелания относительно сферы приобщения Вас к своей жизни. Может быть, он захочет, чтобы Вы научили его кататься на велосипеде. Или сходить в планетарий. Почему бы нет?
2. Донесите до ребенка, что вам также будет нужно время. Например, съездить за продуктами. Определитесь, сколько времени и на какие неотложные дела вам необходимо, в каком порядке вы будете решать задачи. Привлеките ребенка к составлению списка продуктов и попросите его помочь вам в магазине. Так он будет чувствовать свое участие, и вы проведете время вместе, решая бытовые задачи.
3. Постарайтесь сделать рядовые домашние дела до начала выходных дней – готовка, стирка, уборка могут быть выполнены и в будни. Тогда на выходные останется больше времени. Тем более, если вы привлечете домашних в выполнении этих задач.
4. Составьте план. На листке бумаги, совместно с ребенком. Следуйте планированию на выходных.
5. Учитывайте погодные условия и продумайте варианты «про запас». Например, если вы запланировали поход, но пошел дождь, чем вы займетесь вместе с ребенком? Куда поедете? Это важно, чтобы ваш маленький человек не расстраивался, и не чувствовал себя брошенным.
6. Определите зоны ответственности. Ваш малыш может принимать самостоятельные решения, пусть и с вашей помощью. Предложите ему собрать сумку необходимых вещей для похода или решить, в какой части города состоится следующая прогулка.

### **Варианты досуга в выходной день, реализуемого совместно с ребенком:**

1. Пикник в парке.
2. Активные игры на свежем воздухе: лапта, догонялки, игры с мячом, «резиночки» и т.д.
3. Прогулки пешие, на роликах, на велосипеде.
4. Поход в кино, планетарий, музей, на выставку, театр и т.д.
5. Совместное чтение книг, сочинение и рассказывание сказок.
6. Готовка с ребенком.
7. Рисование.
8. Сбор природного материала и оформление поделок.
9. Рассматривание и рассказывание семейных историй по старым фотографиям.
10. Разучивание стихов, песен, разгадывание загадок, чтение слов и фраз наоборот – можно выполнять в процессе неспешной пешей прогулки.

**Главное – разговаривайте с ребенком! Интересуйтесь о его чувствах, интересах, впечатлениях. Выходные, проведенные с ребенком – это время единения с вашим чадом, время создания позитивной, доверительной атмосферы, создания почвы для его успешного дальнейшего развития и социализации.**