

"Как провести выходной день всей семьей с пользой для здоровья"

Подходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные выходные... Несмотря на то, что папе наверняка захочется отоспаться, а маме – затеять генеральную уборку и закупить продуктов на неделю, важно помнить о главной цели выходных: отдохнуть! У вас есть два дня на то, чтобы побыть вместе всей семьей и получить массу ярких впечатлений. И сразу возникают вопросы: «Как провести выходные с ребенком? Куда сходить или съездить, чтобы понравилось и взрослым, и детям? Что делать, если плохая погода, ребенок приболел, нет денег и приходится остаться дома?». Рассмотрим различные варианты для семейного отдыха.

Планируем семейные выходные

Как известно, планирование очень помогает в правильной организации времени, в том числе и свободного. Не делайте исключением выходные – продумайте заранее, как вы их проведете, чтобы всем было весело и легко.

1. Режим дня. Независимо от возраста ваших детей, постарайтесь придерживаться привычного для них режима и в выходные. Если вы всей семьей привыкли вставать в 7 утра по будням, сон до 10-11 часов в выходные не принесет пользы здоровью – как детей, так и взрослых. Кроме того, встав пораньше, вы успеете намного больше!

2. Питание. Если вы планируете поездку куда-то далеко от дома, узнайте, есть ли в этом месте кафе с приемлемыми для детей блюдами. Будете далеко от «цивилизации»? Продумайте, что возьмете с собой в дорогу и купите заранее всё необходимое.

3. Отдых для всех членов семьи. Старайтесь сделать выходные яркими и насыщенными, но не только для детей или, наоборот, для взрослых. Пусть удовольствие от отдыха получают все. Если вы решили в субботу порадовать ребенка посещением парка отдыха, в воскресенье, например, сходите в гости, где он сможет поиграть со сверстниками, а вы – отдохнуть за чашечкой чая. А некоторые виды досуга (выезд на природу, совместный поход в кино) позволят замечательно провести время всем членам семьи.

Как может выглядеть ваш выходной с ребенком? Предлагаем примерный план.

Утро. Вы встаете, умываетесь и делаете веселую утреннюю зарядку под заранее подобранные задорные детские песенки. Альтернативный вариант – совместные подвижные игры. После того, как все окончательно проснулись и взбодрились, пора приступать к завтраку. Пусть он будет полезным (например, вкусный фруктовый салат) или каким-то необычным (каша, украшенная

сухофруктами, или блинчики с оригинальной начинкой). Подключите ребенка к помощи в приготовлении завтрака – даже малыши 2-3 лет с удовольствием помогут вам накрыть на стол, а дети постарше поучаствуют в украшении блюда.

После завтрака можно отправляться туда, куда вы запланировали. Отлично, если вы хотите провести время на свежем воздухе – это, пожалуй, идеальный вариант для выходных! Но и дома можно найти массу интересных вариантов досуга.

Если малыш еще спит днем, постарайтесь не «сбить» режим и вовремя вернуться домой, чтобы ребенок заснул в спокойной обстановке. Или же обеспечьте ему нормальный сон вне дома.

Вечером можно снова погулять, сходить в гости или весело провести время дома, например, за чтением или настольными играми. Ужин опять-таки можно заняться всем вместе: как вариант – пицца, ее приготовление позволяет задействовать всех членов семьи. Можно также сходить всем вместе в кафе с детской комнатой или семейный ресторан. Однако старайтесь не перегружать вторую половину дня яркими впечатлениями – иначе вы можете перегрузить психику ребенка и сделать беспокойным ночной сон.

Проведите выходные с ребенком на свежем воздухе

Провести время всей семьей на свежем воздухе – что может быть лучше? Конечно, не всегда это реально из-за погоды, но если нет дождя и сильного ветра, без сомнений отправляйтесь на улицу! Вариантов, как провести выходные на свежем воздухе, масса.

Замечательно, если у вас есть, кого навестить в близлежащей деревне или поселке. Смена обстановки порадует малышей, а вы поддержите хорошие отношения с родственниками. Вы являетесь счастливыми обладателями дачного участка? Это дает вам возможность почти круглый год «сливаться с природой» в выходные.

Простая прогулка по парку, лесу или набережной близлежащего водоема понравится и взрослым, и детям любого возраста. Самые маленькие обязательно оценят небывалое разнообразие интересных камушков, веточек и травинок и с удовольствием послушают ваш рассказ о них. Дети постарше будут рады собрать листочки и шишки для гербария или поделок и, конечно, поиграть на природе в подвижные игры – догонялки, салки, пятнашки, футбол и другие. Если вы запланировали пикник на природе, позаботьтесь не только о еде: прихватите с собой мяч, бадминтон или бумеранг.

Каждый сезон дает возможность для разных видов досуга. Летом в лесу можно собирать цветы и ягоды, а осенью – грибы; можно даже устроить соревнование, кто быстрее наберет полную корзинку. Зимой можно покататься на

лыжах, коньках или санках, ранней весной – слепить снеговика или поиграть в снежки. В теплый денек отправляйтесь всей семьей в настоящий поход с палаткой. Совместная с папой рыбалка, плетение с мамой венков и приготовление походного ужина, семейные «посиделки» у костра сделают эти выходные для ребенка незабываемыми.

Некуда поехать или просто нет возможности это сделать? Не беда. «Путешествие» в незнакомый двор, где совсем другие качели и песочница, также будут интересны вашему ребенку.

С детьми дошкольного возраста можно поиграть в игры на спортивной площадке, покататься на роликах, на велосипедах. Вообще, регулярные велопрогулки могут стать отличной семейной традицией.

Не забывайте взять на прогулку фотоаппарат. Яркая фотосессия на природе не только сделает вашу прогулку более интересной, но и позволит навсегда запечатлеть позитивные впечатления от нее.

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

Дорогие родители, желаем Вам успехов!