**«Консультация для родителей: чем занять ребенка в выходной день?»**

            Привлечение родителей к проведению досуга с ребенком с целью формирования понятия о здоровом образе жизни и укрепления физического здоровья.

         Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым, но не все понимают какое большое значение имеет пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят из дома.

          А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим ребенком, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим ребенком – отправиться на прогулку, можно сходить в парк , в сквер, погулять на детской площадке и т .д

Еще прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Прогулка по лесу – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Во время прогулки по лесу ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.

Завершить прогулку можно приятным сюрпризом – зайти в кафе и съесть по пирожному, или заглянуть в книжный магазин и вместе выбрать новую книжку со сказками.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно не только на улице , но и дома…

Наверняка в вашем хозяйстве найдутся запасы отслуживших свое пуговиц, картонные коробки от конфет, прищепки, бутылочки, баночки и другие мелочи. Взяв эти предметы, вы можете провести с ребенком много интересных развивающих игр.

**Маленькие завинчивающиеся бутылочки**(игра для детей 2-3 лет)

        Спрячьте внутрь мелкие игрушки или конфеты, часть бутылочек оставьте пустыми. Предложите малышу угадать, в каких бутылочках спрятаны игрушки. Будет очень хорошо, если он сам догадается потрясти бутылочку и послушать, есть ли там что-нибудь. После того как все предметы будут извлечены, попросите малыша закрыть бутылочки. Игра развивает слуховое внимание и мелкую моторику рук.

**Баночки от крема** (игра для детей 2-3 лет )

       Предложите ребенку отвинтить все крышечки, а затем, перемешав их, снова закрыть. Можно играть с тремя-пятью баночками и более. Обратите внимание: все баночки должны быть разными, чтобы к каждой из них подходила только своя крышка. Игра развивает зрительное восприятие, зрительную память, мелкую моторику рук.

**Прищепки** (игра для детей 3-5 лет)

        Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветок». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите ребенку снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Если прищепок много, они разного цвета и конфигурации, то дети сами могут придумать множество поделок.

        Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию.

**Мешочки, наполненные крупой** (игра для детей 3-4 и более лет)

        Сшейте 10-15 маленьких мешочков и наполните их горохом, фасолью, рисом и другой крупой. Должно получиться по два-три мешочка с одним и тем же наполнителем. Предложите ребенку найти на ощупь одинаковые мешочки. Вместо мешочков можно использовать детские носочки самого маленького размера, в качестве наполнителя – вату, скомканную бумагу, спички, крахмал и др. Игра развивает мелкую моторику рук, тактильное восприятие.

**Открытки и коробки от конфет**

        Возьмите крышку от конфетной коробки и обрежьте края, получится прямоугольная картинка. Разрежьте картинку на 2-3 части для трехлетнего ребенка, на 3-4 части для ребенка 4 лет, на множество кусочков для ребят постарше. Покажите ребенку рисунок, а затем «сломайте» и предложите «починить». Вырежьте в картинке лезвием квадратные, треугольные, прямоугольные «окошки». Получится «дырявый коврик» и комплект «заплаток». Предложите ребенку закрыть «дырки» с помощью «заплаток», т. е. расставить все на свои места.        Игра развивает зрительное восприятие, пространственную ориентировку, зрительно-двигательную координацию.

**Пуговицы**

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать (для детей 3 лет).

Игра развивает внимание, восприятие.

Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше (для детей 3-4 лет).

Игра развивает зрительно-моторную координацию, моторику рук.

Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. п. (для детей 4-5 лет).

Игра развивает внимание.

Выложите пуговицы в ряд с определенной закономерностью, например красная-белая-красная-белая. Предложите ребенку продолжить (для детей 5-6 лет). Игра развивает внимание, мышление.

**Уважаемые родители! Проводите с детьми как можно больше времени…!**