

Шаг четвертый: пополнение сил.

Неудивительно, что после столь насыщенной программы аппетит разыграется не на шутку. Можно посетить кафе, но лучше и дешевле устроить обед дома, приготовив его совместно, превратив занятие в увлекательную игру. Для того чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами, используйте больше овощей и фруктов. Раздайте роли: шеф-повара, поваренка и официанта, украсьте блюда фигурками и веселыми рожицами. Участие в приготовлении таких блюд порадует детей не меньше, чем сам обед и сплотит командный дух семьи.

Совет: для того, чтобы процесс не занял слишком много времени, заранее подготовьте полуфабрикаты.



Шаг пятый: оставшуюся часть дня, скорее всего, захочется провести в более спокойной обстановке. Например, приводя в порядок семейные фотографии или создавая альбом семейной хроники, иллюстрирующий приключения за день, используя рисунки, находки, принесенные с

Такой день наверняка запомнится всем членам семьи, а особенно детям. Не забывайте, что родители – это бывшие дети и отличным соединяющим звеном между поколениями отцов и детей может стать игра. Помните, что наши дети – это наши самые преданные фанаты. Будьте с детьми естественны и не бойтесь совместных экспериментов!



Составители:

педагоги МБОУ ДО «Дом детского творчества»

Адрес учреждения:

Тамбовская область

р.п. Мучкапский

ул. Красная, д. 52

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ



«Только с ребенком нам предоставляется шанс вернуться в волшебный мир: перечитать сказки, пересмотреть детские фильмы, поиграть в игры и увидеть мир в ярких оттенках...»

Олег Рой

р.п. Мучкапский

Несколько идей, как провести выходной день с детьми?

У каждой семьи есть свои традиции проведения выходных дней.

В одних семьях дети проводят их перед телевизором или за компьютером, в других – отправляются с друзьями в кинотеатры, компьютерные клубы, что отнюдь не является как полезным, так и дешевым времяпровождением. Совместные выходные с родителями нередко ограничиваются проверкой домашнего задания, обедом или походом в гости.

«Скучно» – вот слово, которое заставляет многих взрослых задуматься, чем же занять детей в свободное время. А ведь отлично проведенные «семейные дни» не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребенку, как он важен для родителей, формируют его связи с окружающим миром, да и просто создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям.

Совместные игры помогают детям развивать способности, необходимые для того, чтобы подготовленными встретить сложный окружающий мир в будущем.



Предлагаем несколько идей, как провести выходные дни:

Шаг первый: начните с зарядки, играючи.

Дети с удовольствием будут делать утреннюю зарядку вместе с родителями. С песней получится еще веселей. Попробуйте предложить детям полностью провести утреннюю спортивную 10-минутку. Каждый ребенок в такой момент осознает свою важность, взрослость, а главное ответственность.



Шаг второй: «спортивный» завтрак.

Пусть дети помогут вам сервировать стол полезными продуктами, которые обеспечат всю семью энергией во время насыщенного приключениями дня: творог, йогурт, каши из цельных злаков, соки.



Шаг третий: отправляйтесь с детьми на природу. Зимой – катания на санках, коньках или просто игры в снежки, летом – подвижные игры на свежем воздухе, а бассейн – в любое время года. Альтернативой могут послужить поход в лес или экспедиция по городским паркам. Заранее разработав маршрут и нарисовав карту с указанием достопримечательностей, памятников, мест отдыха и конечной цели путешествия, можно превратить это событие в интересное приключение. А свежий воздух и физическая активность так заряжают энергией и пробуждают аппетит! В летнее время поставьте цель – собрать гербарий, сфотографировать самый красивый пейзаж или покорить вершину ближайшей горы. Принесите с экспедиции ветки, шишки, листья, коряги, все, что захочет ребенок. Из них вместе с детьми Вы сможете создать поделки, которые станут замечательными подарками, сделанными «своими руками» для бабушек и дедушек.

Совет: отправляясь на природу, не забудьте захватить фотоаппарат и напитки для детей.

