

## **Инструкция для родителей от воспитателя: "Активные выходные с ребёнком 5-6 лет"**

*Дорогие родители! Выходные – это отличная возможность провести время с вашим ребёнком, укрепить эмоциональную связь и развивать его физические навыки. Вот несколько идей и рекомендаций о том, как сделать ваши выходные активными и увлекательными для детей 5-6 лет.*

### **1. Прогулки на свежем воздухе**

- Прогулки в парке: Выбирайтесь в самый ближайший парк, где можно поиграть на площадке, покататься на горке или повеселиться с другими детьми.

- Экскурсии на природу: Организуйте небольшие походы. Возьмите с собой корзину для сбора природного материала (шишки, листья, камни) и создайте вместе природные поделки.



### **2. Спортивные игры**

- Игры с мячом: Футбол, волейбол или просто броски мяча. Эти игры способствуют развитию координации и командной работе.

- Эстафеты: Создайте небольшой полосу препятствий в вашем дворе или в парке. Это могут быть прыжки через конусы, бег с ложкой и мячом, надувные кольца и прочие препятствия.



### 3. Творческие занятия

- Рисование на асфальте: Используйте мел для рисования на асфальте. Дайте волю фантазии: рисуйте, пишите, создавайте игры (например, "натяни шнурок" для ходьбы по линии).
- Сделай сам: Дайте ребёнку возможность создать поделку из материалов, найденных на прогулке. Это может быть венок из листьев, фигуры из камней или композиции из шишек.



### 4. Кулинарные приключения

- Совместное приготовление еды: Попросите ребёнка помочь вам приготовить что-то простое, например, салат или декоративные бутерброды. Дайте ему нарезать овощи (под вашим контролем) или выбирать ингредиенты.
- Пикник: Упакуйте еду и отправьтесь на пикник в парк. Это позволит не только поесть на свежем воздухе, но и поиграть в игры.



## 5. Образовательные активности

- Посещение местных музеев или интерактивных выставок: Многие музеи имеют специальные программы для детей, где они могут что-то сделать своими руками.
- Изучение природы: Научите ребёнка определять растения и деревья, рассказывайте о животных, которые могут встретиться в вашем районе.



### Советы по организации активности

- Учитывайте интересы ребёнка: Прежде чем планировать, обсудите с ребёнком, что ему интересно и что он хотел бы попробовать.
- Соблюдайте баланс: Не перегружайте ребёнка слишком сложными заданиями, дайте ему возможность отдыхать.
- Создавайте семейные традиции: Пусть активные выходные станут вашей семейной традицией – используйте это время для общения и создания приятных воспоминаний.
- Без технологий: Старайтесь минимизировать использование телефонов и телевизоров, чтобы ваше время вместе было настоящим и полноценным.

Помните, важнее всего не только активность, но и то, что вы делаете это вместе. Такой формат выходных поможет укрепить вашу связь, развить у ребёнка физические навыки и подарит много радостных моментов!

*Подготовили воспитатели группы № 1 Хмыз О.А., Павленко С.А.*

