

### **«Как провести с ребенком выходной день с пользой для здоровья».**

Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?». В ответ вы услышите «Понедельник».

В этот день часто детей приводят либо сильно возбужденными, раздражительными, либо вялыми и плаксивыми. По понедельникам чаще всего слышится плач, чаще возникают между детьми конфликты, больше детских капризов. Почему это происходит?

В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет. Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, но чтобы при этом он не переутомлялся: чтобы игры, требующие усиленных движений (бега, прыжков), сменялись сидячими играми.

В выходные дни ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним. С утра и в промежутках между едой пичкают ребенка сладостями, дают кушать в разное время. Часто ребенку разрешается поздно сидеть, особенно когда приходят гости.

Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, мать то и дело восклицает: «Когда же воскресенье закончится, скорее бы ты в детский садик пошел».

Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимания. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается, а в понедельник это проявляется в капризах, плаче, ссорах, конфликтах с детьми. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Итак, целую неделю ребенок проводит в детском саду, родители видят его только вечером, у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными, радость от пребывания с ними.

***Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это.***

- Для этого нужно: соблюдать строгий режим дня, укладывать спать в одно и то же время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать 1,5 - 2 часа, как в детском саду.
- Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.
- Важно, чтобы ребенок мог поиграть с игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.
- Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает у ребенка трудолюбие.

- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто на улице. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослым во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастаются они. Прогулки многое дают для воспитания любви к родному городу, к родной природе.

***Уважаемые родители!***

***Совсем не трудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребёнку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.***

При подготовке консультации использовались интернет - ресурсы.