

## Консультация для родителей ДОО "Как провести выходной 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 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 это воскресенье закончится, скорее бы ты в садик пошел».

Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. 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, во - первых соблюдать строгий режим дня: укладывать спать в одно и тоже 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 и в детском саду.
- Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.
- Важно, чтобы ребенок мог поиграть 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 трудолюбие.
- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастаются они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.

**В летний день** можно поехать на природу на целый день. Взять с собой еду, одеяло, чтобы положить ребенка отдохнуть, пару игрушек, чтобы ребенок мог поиграть.

**На прогулке** нужно дать ребенку возможность побегать, нарвать цветов, ягод, покидать камушки, поймать бабочку, жука. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не перегрелся на солнце, не обгорел.

Иногда в парке часто приходится наблюдать, как родители часто портят настроение и себе, и детям: наденут нарядное платье на малыша и все время дергают ребенка, чтобы он не бегал, не пачкался. Ребенка на прогулку нужно одевать просто. Чтобы ребенок мог поиграть свободно.

**В плохую погоду**, вы выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.

Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино, даже на картины, не очень для него понятные. Это только вредно для ребенка. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка. Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.

*Уважаемые родители!*

*Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.*