

Консультация для родителей

«Как провести выходной день с пользой для здоровья»

Чаще всего по понедельникам дети в детский сад приходят раздражённые, капризные, плаксивые. В чём же причина? Почему малыш капризничает? В детском саду у детей составлен правильный распорядок дня, они кушают в определённое время, днём гуляют и играют в разные игры, как большой подвижности, так и малой подвижности, дети не переутомляются, т. к. воспитатели следят, чтобы время ребёнка было заполнено интересными играми и сменялся вид деятельности.

В выходные ребёнка часто не укладывают спать, кушают в разное время, не соблюдая режим, часто кормят сладостями и сухомыткой, не гуляют. Зачастую разрешают долго сидеть вечером, особенно, если пришли гости. Иногда родители ребёнка везде берут с собой, в магазин, на рынок и при этом постоянно одёргивают «Не бери, не ходи, не сори ит. д. » Другие родители весь день заняты своими делами и на ребёнка не обращают внимания, он занят сам собой, от этого ребёнок устаёт, становится возбуждённым, от этого возникают конфликты со взрослыми. В результате плохо проведённого выходного, дети в детский сад приходят раздражёнными.

Целую неделю ребёнок проводит в детском саду, родители видят его только вечером и у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходные нужно сделать всё так, чтобы ребёнок почувствовал любовь и близость с родителями, что дома его любят и ценят.

- 1) Выходной день должен быть праздником для малыша и сделать это может каждая семья. Для этого нужно соблюдать режим дня, укладывать спать в определённое время вечером и обязательно днём ребёнок должен спать 2 часа. Утром можно не будить ребёнка, но и не давать ему лежать до обеда.
- 2) Важно, чтобы ребёнок в выходной день мог порисовать, поиграть игрушками, посмотреть книжки, полепить, в то время пока взрослые заняты своими делами.
- 3) Если есть возможность привлечь ребёнка к совместным делам, протереть пыль, полить цветы, что-то подержать и т. д. Такая помощь взрослым радует детей и воспитывает трудолюбие.
- 4) В любое время года нужно гулять с детьми на улице, т. к. ребёнку необходим свежий воздух, а ещё во время прогулки нужно беседовать с детьми, рассказывать интересные истории, всё это сближает малыша со взрослыми.

В плохую погоду с ребёнком можно послушать музыку, поиграть в совместные игры, порисовать, почитать и. т. д.

Уважаемые родители, совсем не трудно сделать так, чтобы выходной день доставил удовольствие и вам и ребёнку!