

## Консультация для родителей: **Выходные с пользой для здоровья**

*Консультацию подготовили воспитатели МБДОУ «Детский сад № 357» г.о. Самара: Атюшина Т.А., Турпищева Е.Р.*

Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?». И в ответ вы наверняка 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. И с утра, и в промежутках между едой дают ребенку сладости, прием пищи происходит в разное время. Нередко детям разрешают засидеться допоздна, особенно когда в дом приходят гости.

Бывает, что родителям нужно сделать массу дел, а малыша оставить не с кем. Поэтому родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Частенько дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, родители то и дело восклицают: «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 сам с собой. В результате ребенок тоже устает, возбуждается от нехватки внимания со стороны родителей, 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 малыш особо прочувствовал 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 и в детском саду.

- Накануне выходного дня ребенка можно 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. 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.

Будет замечательно, если в зимний день отправиться на природу, взяв с собой чай в термосе, еду, лыжи, санки.

На прогулке нужно дать ребенку возможность активно двигаться. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Но конечно нужно внимательно следить за тем, чтобы ребенок не перевозбудился, не переутомился.

В плохую погоду, в 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 не только не приносит никакой пользы, а наоборот наносит вред детской нервной системе. 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 день доставил удовольствие и вам, и вашему ребенку совместным временем припровождением: сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.