

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

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными, счастливыми и весёлыми. 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.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от общения с ребёнком.

### **Уважаемые родители!**

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

**Желаем Вам успехов!**