

## 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 сухояткой, 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!

