



КАК ПРОВЕСТИ ВЫХОДНОЙ С РЕБЁНКОМ

Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?»

В ответ вы услышите: «Понедельник».

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.



Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. Ребенок сильно устает и в результате плохо себя чувствует в понедельник.



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 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.



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 выходной день можно с ребенком почитать,
послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.**



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

