

Консультация для родителей

«Как провести выходной день с пользой для здоровья ребенка?»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Обычно после выходных родители приводят детей в детский сад возбужденных, раздражительных, плаксивых. Почему так происходит?

Потому что в детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, выходит на прогулку днем отдыхает. Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, чтобы

ребенок не переутомлялся.

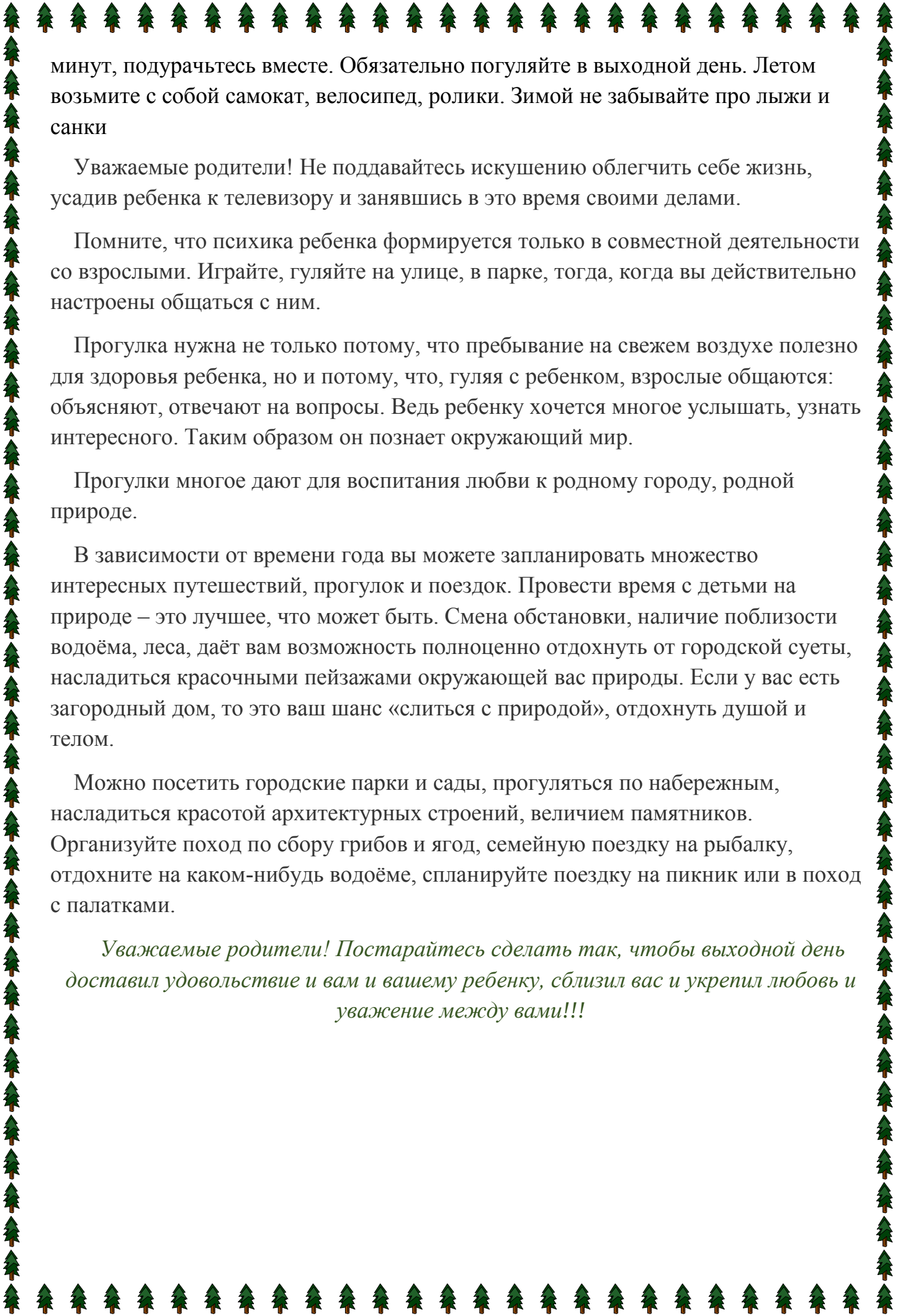
А дома, в выходные дни часто родители не укладывают спать детей днем, иногда не выходят с ними на прогулку, все позволяют ребенку: кушать в разное время, пичкают сладостями, укладывают спать поздно. Порой родители настолько заняты своими делами, что им некогда уделить внимание своему ребенку.

Ребенок в домашней обстановке делает все, что хочет и в результате он устает, переутомляется, поэтому придя в детский сад после выходных, он ведет себя раздражительно, капризничает. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Целую неделю ребенок проводит в детском саду, родителям часто нет возможности уделить внимание ребенку, т.к. видят его только вечером. Поэтому, именно в выходные дни нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями и родными людьми, получив радость от пребывания с ними.

Важно, чтобы дома родители могли с ребенком поиграть в различные игры, порисовать, почитать им книжки. Ведь это для детей большое удовольствие, когда мама или папа рядом и уделяют им внимание. А как они рады бывают тому, когда родители их привлекают к совместному труду. Дети с удовольствием помогают маме вытереть пыль, навести порядок в своем уголке, полить цветы, папе подать инструменты, когда он что-то мастерит. Такая помощь воспитывает любовь к труду.

Утром в выходной день включите диск с музыкой и потанцуйте несколько



минут, подурачьтесь вместе. Обязательно погуляйте в выходной день. Летом возьмите с собой самокат, велосипед, ролики. Зимой не забывайте про лыжи и санки

Уважаемые родители! Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив ребенка к телевизору и занявшись в это время своими делами.

Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослыми. Играйте, гуляйте на улице, в парке, тогда, когда вы действительно настроены общаться с ним.

Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья ребенка, но и потому, что, гуляя с ребенком, взрослые общаются: объясняют, отвечают на вопросы. Ведь ребенку хочется многое услышать, узнать интересного. Таким образом он познает окружающий мир.

Прогулки многое дают для воспитания любви к родному городу, родной природе.

В зависимости от времени года вы можете запланировать множество интересных путешествий, прогулок и поездок. Провести время с детьми на природе – это лучшее, что может быть. Смена обстановки, наличие поблизости водоёма, леса, даёт вам возможность полноценно отдохнуть от городской суеты, насладиться красочными пейзажами окружающей вас природы. Если у вас есть загородный дом, то это ваш шанс «слиться с природой», отдохнуть душой и телом.

Можно посетить городские парки и сады, прогуляться по набережным, насладиться красотой архитектурных строений, величию памятников. Организуйте поход по сбору грибов и ягод, семейную поездку на рыбалку, отдохните на каком-нибудь водоёме, спланируйте поездку на пикник или в поход с палатками.

Уважаемые родители! Постарайтесь сделать так, чтобы выходной день доставил удовольствие и вам и вашему ребенку, сблизил вас и укрепил любовь и уважение между вами!!!