

Консультация для родителей

ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ МАЛЫША

Как известно, понедельник - день тяжелый. В детских садах эта простая истина, к сожалению, находит подтверждение каждую неделю. После выходных дней дети приходят сонные, капризные, часто плачут. Многие скучают по маме, их трудно заинтересовать игрушками, занятиями, разговором. В группах младшего возраста это особенно заметно. Маленьким детям еще слишком трудно переключаться с организованной и стабильной жизни детского учреждения на, как правило, неупорядоченную жизнь семьи. Двухдневный срок ощущается ими как гораздо более длительный период, чем это привыкли чувствовать мы, взрослые. В результате появляется тот самый «тяжелый понедельник». Кроме того, не всем детям удастся адаптироваться к условиям детского сада за один день. Есть малыши, которых «отдых выбивает из колеи» до середины недели.

Очень многое зависит от того, как организованы выходные, насколько учитываются возрастные особенности ребенка и его потребности. В эти дни родителям приходится решать сразу несколько задач. Во-первых, им нужно успеть переделать все свои «взрослые» дела, накопившиеся за неделю. Во-вторых, они должны вовремя накормить и уложить спать ребенка, погулять и поиграть с ним - словом, соблюдать привычный для малыша режим дня, который, к сожалению, совсем не совпадает с планами родителей, и далеко не во всех семьях взрослые пытаются перестроить свои планы в интересах ребенка.

А ведь от того, с каким настроением начинается день, зависит и то, каким он будет. Поэтому встретьте проснувшегося малыша улыбкой, приласкайте его, вместе порадитесь заглянувшему в окно солнышку, поговорите на доступные темы, попросите «помочь» застелить постель (например, подержать подушку, разгладить покрывало), а потом предложите разбудить игрушки - это и ребенка займет, и вам даст свободную минуту.

Соблюдение режима дня для детей третьего года жизни необходимо.

Все мероприятия следует планировать с учетом этого режима. Поэтому, если обычно в детском саду ребенок гуляет после завтрака около двух часов, то и в выходной день это время он тоже должен провести на свежем воздухе. Сходите с ним в парк, прогуляйтесь по знакомым улицам, задержитесь на детской площадке во дворе. Там он может поиграть с песком, пообщаться со сверстниками (с ними можно организовать какую-нибудь несложную подвижную игру). А вот «таскать» малыша с собой на рынок или по магазинам не стоит - кроме утомления и совершенно ненужной инфекции, он ничего там не получит.

Часто родители хотят посетить с ребенком зоопарк, парк аттракционов или съездить в далеко расположенную зону отдыха. Это уже можно делать, но очень важно правильно рассчитать время и соразмерить объем новых впечатлений с возможностями маленького ребенка. Главное правило: любые развлечения, связанные с поездками и пребыванием в незнакомой обстановке, возможны только в первый выходной день, чтобы в течение следующего дня малыш успел успокоиться и войти в прежний ритм жизни.

Проводить подобное мероприятие лучше утром, чтобы избежать вечернего перевозбуждения. По времени (вместе с дорогой) оно не должно превышать трех часов. Учтите, что для малыша поездка в метро или на автобусе - это целое приключение, полное новых впечатлений. В зимне-осенний период путешествия в общественном транспорте несут в себе дополнительную опасность, связанную с ростом сезонных заболеваний, особенно гриппа. Поэтому детей с ослабленным иммунитетом лучше не подвергать такому риску. Если уж вы везете малыша в автобусе, нужно позаботиться о том, чтобы он не вспотел: расстегнуть куртку или шубку, снять шарф, варежки, развязать шапочку. Иначе, выйдя из душного помещения, он может простудиться.

В настоящее время существует много «детских клубов», куда можно привести ребенка и, доверив его опытному персоналу, уйти по своим делам или остаться и выпить чашечку кофе в кафе клуба. Малыш в это время

общается со сверстниками, рисует, танцует, участвует в подвижных играх. Здесь можно также покататься с безопасной горки или повозиться в «сухом бассейне», наполненном разноцветными пластмассовыми шариками...

По дороге домой следует вспомнить вместе с ребенком все, что он видел, что делал, что ему понравилось. Мамины расспросы и объяснения помогут малышу разобраться в своих впечатлениях, вспомнить и еще раз прочувствовать те или иные новые ощущения. При этом может выясниться, что он воспринял что-то совсем не так, как вы предполагали, не заметил того, что вы считали главным, а сосредоточился на деталях, которым вы не придавали значения (например, остался совершенно равнодушен к артистке в роскошном костюме волшебницы, но зато пришел в восторг от живого хомячка, который сидел в домике в самом углу зала, а громогласного клоуна просто испугался). Все эти впечатления ребенок должен «переварить», а помочь ему в этом должна мама.

Конечно, такие «крупные», насыщенные переживаниями и связанные с дальними поездками развлечения следует устраивать не чаще, чем раз в месяц. Тогда ребенок, даже если слегка устанет, сможет справиться с потоком новой информации, «проговорить» ее с мамой. А дома попробует рассказать об этом остальным членам семьи и еще долго будет «проигрывать» эту поездку с игрушками, сначала с помощью мамы, а потом и самостоятельно...

Во второй половине дня надо отдать предпочтение спокойным занятиям - почитать малышу книжку, погулять в знакомых, привычных местах, на детской площадке или в парке. Хорошо, если на прогулку пойдут и мама, и папа. Не надо в этот день настаивать, чтобы ребенок активно общался с другими детьми или взрослыми, - не приглашайте гостей, не ходите сами в гости, гуляйте одни или с самым «близким другом» вашего малыша. Не нужно смотреть телевизор, лучше расскажите на ночь сказку.

Привычный режим дня, приятные и понятные ребенку события; постоянный контакт и доверительное общение не только с мамой, но и с

папой; внимание родителей, их улыбки, одобрение и ласка - все это поможет избежать ненужного перевозбуждения нервной системы, сбой внутренних биологических часов (помогающих засыпать в определенное время), сделает выходной день не стрессом, за которым последует «тяжелый понедельник», а радостным праздником общения с родными и любимыми людьми, настоящим днем отдыха.

<http://www.webkarapuz.ru/article/kak-provesti-vyihodnyie-s-rebenkom-idei-dlya-roditeley>