

ВЫХОДНОЙ С МАЛЫШОМ

Как известно, **понедельник - день тяжелый**. После выходных дней дети приходят сонные, капризные. Многие скучают по маме, их трудно заинтересовать игрушками, занятиями, разговором. В группах раннего возраста это особенно заметно.

Как проходит выходной день в семье с трехлетним ребенком?

Утром малыш просыпается, как правило, раньше родителей. Сонная, раздраженная мама сначала пытается уговорить его «еще капельку поспать», но безрезультатно. Папа спит. Мама все-таки встает, и начинаются утренние хлопоты: она одевает, умывает, кормит ребенка, моет посуду, готовит завтрак и обед для взрослых, может включить стиральную машину или пылесос... Папа спит.

После завтрака ребенка отправляют или к игрушкам, или к телевизору - смотреть мультфильмы. Общение мамы с ребенком утром выходного ограничивается короткими распоряжениями: «Дай руку, не эту, другую!.. Когда же ты сам научишься одеваться?.. Ешь скорее. Не возись. Поел - иди, не мешай, посмотри мультики».

А ведь оттого, с каким настроением начинается день, зависит то, каким он будет. Поэтому:

- ❖ **встретьте** проснувшегося малыша улыбкой,
- ❖ **вместе порадитесь** заглянувшему в окно солнышку,
- ❖ **попросите** «помочь» застелить постель (например, поддержать подушку, разгладить покрывало),
- ❖ а потом **предложите** разбудить игрушки - это и ребенка займет, и вам даст свободную минуту.

Соблюдение режима дня для детей необходимо. Все мероприятия следует планировать с учетом этого режима.

Если обычно в детском саду ребенок гуляет после завтрака около 2 часов, то и в выходной день это время он тоже должен провести на свежем воздухе.

Часто родители хотят посетить парк аттракционов или съездить к родственникам. Но очень важно правильно рассчитать время и соразмерить объем новых впечатлений с возможностями маленького ребенка. Подобное мероприятие не должно превышать трех часов.

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.

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.

Привычный режим дня, понятные для ребенка события; постоянный контакт и доверительное общение не только с мамой, но и с папой - Все это поможет избежать ненужного перевозбуждения нервной системы **сделает выходной день не стрессом, а радостным праздником общения с родными и любимыми, настоящим днём отдыха.**

Педагог-психолог
МБДОУ №69 «Дюймовочка» (корпус 2)
Анастасия Леонидовна Кожина,
высшая квалификационная категория