***«Как организовать выходной день с ребенком?»***

******

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. Скучают по маме, их трудно заинтересовать игрушками, разговором. В группах раннего возраста это особенно заметно. Маленьким детям еще слишком трудно переключаться с организованной и стабильной жизни детского учреждения на неупорядоченную, как правило, жизнь семьи; двухдневный срок ощущается ими, как более длительный период, чем это привыкли чувствовать мы, взрослые. В результате появляется тот самый *«тяжелый понедельник»*. Очень многое зависит от того, как организованы выходные, насколько учитываются возрастные особенности ребенка и его потребности.

Соблюдение режима дня для детей дошкольного возраста 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 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. 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 можно сделать, 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 воскресенье малыш успел успокоиться и войти в прежний ритм жизни. Помните, что подобные мероприятия *(поход в зоопарк, парк)* стоит проводить в утреннее время, чтобы ребенок не был перевозбужденным к вечеру. Кроме того, не стоит забывать, что внимания ребенка раннего возраста хватает лишь на 20 минут, но при условии, если мама объясняет ему все происходящее. Все свои впечатления ребенок должен *«переварить»*, и мама должна ему в этом помочь, вспоминая вместе с ним, что он видел, делал и т. д.

Во второй половине дня стоит отдать предпочтение спокойным занятиям. Почитать малышу книжку, погулять в знакомых, привычных местах, на детской площадке или в парке. Не нужно смотреть телевизор, лучше расскажите на ночь сказку.

День, наполненный событиями, утомляет малыша. Многие родители думают, что уставший ребенок быстрее засыпает. На самом деле переполненный впечатлениями малыш перевозбуждается, нервничает, плачет или без причины смеется и, даже зевая во весь рот, не может уснуть.

Привычный режим дня, приятные, понятные ребенку события, постоянный контакт, доверительные отношения и с мамой, и с папой, внимание родителей, их ласка сделают общение родителей с ребенком настоящим праздником.