

«Как провести выходной день с пользой для здоровья»

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми и закаленными, счастливыми и весёлыми. Чаще всего по понедельникам дети в детский сад приходят раздражённые, капризные, плаксивые. В чём же причина? Почему малыш капризничает? В детском саду у детей составлен правильный распорядок дня, они кушают в определённое время, днём гуляют и играют в разные игры, как большой подвижности, так и малой подвижности, дети не переутомляются, т. к. воспитатели следят, чтобы время ребёнка было заполнено интересными играми и сменялся вид деятельности.

В выходные ребёнка часто не укладывают спать, кушают в разное время, не соблюдая режим, часто кормят сладостями и сухояткой, не гуляют.

Зачастую разрешают долго сидеть вечером, особенно, если пришли гости.

Иногда родители ребёнка везде берут с собой, в магазин, на рынок и при этом постоянно одёргивают *«Не бери, не ходи, не сори и т. д.»*

Другие родители весь день заняты своими делами и на ребёнка не обращают внимания, он занят сам собой, от этого ребёнок устаёт, становится возбуждённым, от этого возникают конфликты со взрослыми. В результате плохо проведённого выходного, дети в детский сад приходят раздражёнными.

Целую неделю ребёнок проводит в детском саду, родители видят его только вечером и у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходные нужно сделать всё так, чтобы ребёнок почувствовал любовь и близость с родителями, что дома его любят и ценят.

1) Выходной день должен быть праздником для малыша и сделать это может каждая семья. Для этого нужно соблюдать режим дня, укладывать спать в определённое время вечером и обязательно днём ребёнок должен спать 2 часа. Утром можно не будить ребёнка, но и не давать ему лежать до обеда.

2) Важно, чтобы ребёнок в выходной день мог порисовать, поиграть игрушками, посмотреть книжки, полепить, в то время пока взрослые заняты своими делами.

3) Если есть возможность привлечь ребёнка к совместным делам, протереть пыль, полить цветы, что-то подержать и т. д. Такая помощь взрослым радует детей и воспитывает трудолюбие.

4) В любое время года нужно гулять с детьми на улице, т. к. ребёнку необходим свежий воздух, а ещё во время прогулки нужно беседовать с детьми, рассказывать интересные истории, всё это сближает малыша со взрослыми.

Но не все родители понимают значение пребывания на свежем воздухе дошкольника. Во многих семьях прогулки вечером, особенно в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в выходные дни дети совсем не выходят

из дома. А ведь во время прогулок вы не только можете отдохнуть, а также и пообщаться со своим малышом, обогатить его новыми знаниями, полюбоваться красотами родной природы, вдохнуть глоток свежего воздуха, подзарядиться положительными эмоциями. Прогулки повышают сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения необходимы для растущего организма, их недостаток вызывает у дошкольника задержку роста, умственного и физического развития.

Прекрасный способ приятно и с пользой провести время со своим малышом – отправиться на прогулку. Наверняка вы уже изучили все ближайшие детские площадки – так попробуйте в выходные покорить новые горизонты. Выберите парк или живописный старый район в центре города и нарисуйте красивую карту своего маршрута (обозначьте на ней бульвары и памятники, которые собираетесь показать малышу, а также улицы, которыми вы будете добираться до цели). Не забудьте запастись термосом с чаем и бутербродами. Во время прогулки поиграйте с малышом в ориентирование на местности – объясняйте, в какой точке вы сейчас находитесь, и показывайте на карте, куда вы отправитесь дальше. Завершите прогулку приятным сюрпризом – зайдите в кафе и съешьте по пирожному, или загляните в книжный магазин и вместе выберите новую книжку со сказками.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Например:

Прогулка по лесу – это великолепный вариант активного отдыха. Рецепт его «приготовления» совершенно прост. Для этого Вам потребуется:

- собственно Вы и ваша семья;
- желание приблизиться к прекрасному;
- несколько часиков свободного времени;
- лес или парк.

Прогулка по лесу как физическая активность для взрослых

Во-первых, прогулка по лесу (исходя из самого названия процесса) – это уже определенная форма физической активности. Длительная ходьба влияет на организм не менее благотворно, чем бег. Работающие мышцы ног функционируют: они сдавливают вены нижних конечностей и способствуют продвижению крови к сердцу. Кроме этого, сама ходьба является неплохим вариантом кардиотренировки. К примеру, известный советский врач-кардиолог В. Метелица утверждал, что у людей, которые тратят на непрерывные пешеходные прогулки около часа в день, ишемическая болезнь сердца развивается в 5 раз реже, чем у лиц, которые посвящают ходьбе меньше времени. Как и любая форма физической активности, ходьба также имеет и свой энергетический эквивалент. Вспомните, как нас тянет к обеденному столу после подобного предприятия. Так и хочется съесть что-нибудь вкусненькое и сытное! Если говорить на языке чисел, то человек

весом 70 кг тратит около 300 ккал за час пешей прогулки. А гулять Вы будете точно больше, чем час. Красивые пейзажи, шепот деревьев, легкое посвистывание ветра в ушах... Лес зачарует Вас и не выпустит просто так из своих владений. Поэтому, желающие похудеть, берите длительные прогулки по лесу себе на заметку.

Отдых для глаз

Во время прогулки по лесу Ваши глаза будут постоянно фокусироваться на отдаленных предметах. Смотрите ввысь, на легкие, плывущие по небу облака, на верхушки деревьев и перелетные стайки птиц. Это будет настоящим блаженством для Ваших органов зрения, ведущих ежедневные напряженные «беседы» с монитором компьютера или с черно-белыми страницами книг. Дело в том, что фокусировка глаз на отдаленных предметах приводит к расслаблению цилиарной мышцы и служит средством профилактики близорукости. Кроме этого, зеленый цвет одеяния деревьев расслабляет и действует успокаивающе.

Свежий и чистый воздух

Как правило, в любом лесу (даже если это парк в большом городе) воздух намного чище. Дело в том, что деревья не только снабжают его кислородом, но и задерживают на своих листьях пыль и различные промышленные выхлопы. Если же устроить прогулку в сосновом лесу, то Ваши легкие наполнятся воздухом, лишенных многих болезнетворных бактерий. Об этом позаботятся фитонциды – антибактериальные летучие вещества, которые выделяются этими растениями. Именно поэтому все туберкулезные диспансеры, как правило, размещают в сосновых лесах.

Еще один вариант – отправиться всем вместе на велосипедную прогулку, на каток или покататься на роликах – все зависит от того, какой вид спорта вам по душе. От этой прогулки можно почерпнуть много интересного - столько новых и красивых мест и, к тому же, получить хорошую зарядку для мышц.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами. Желаем Вам успехов!