Выходной с детьми

Привычный распорядок жизни ребят, посещающих детские учреждения и уже адаптировавшихся к их режиму, обычно нарушается именно в выходные дни, которые ребенок проводит в семье. Родители из самых лучших побуждений предлагают ему столько развлечений, шумных игр, новых игрушек и подобных благ, что перегружают ребенка впечатлениями. Он переутомляется, становится вялым или слишком возбужденным, за весельем часто следуют капризы, плач. За два выходных дня, предоставленных родителям ребенок нередко так устает, что с трудом переносит переход к размеренной жизни в детском учреждении. Как же организовать пребывание ребенка в семье без перенапряжения его нервной системы?

Следует, прежде всего, заранее продумать программу выходных, разработать «расписание» развлечений на эти дни, максимально приблизить режим ребенка дома к привычному режиму детского учреждения. Именно это требование чаще всего нарушается. Ребенок привык просыпаться в 7 часов, а уставшим за неделю родителям хочется выспаться хотя бы в выходные. И накануне ребенка специально укладывают позже, разрешают долго смотреть телевизор. Не уложенный вовремя ребенок, пропустив привычное время для сна, спит беспокойно, ворочается. А просыпается, вопреки ожиданиям родителей, в привычное для себя время, в 7 часов. Ребенок не доспал – и он уже выбит из колеи, капризничает, не отходит от мамы, мешает ей. Нарушен режим - и ребенок рано хочет спать днем, его нужно покормить отдельно от взрослых, пораньше и уложить. Это не всегда удобно родителям, но если так не сделать, утомление будет нарастать.

Основные режимные моменты, которые следует обязательно соблюдать в выходные дни – это подъем и дневной сон ребенка, кормление и пребывание с ном на воздухе.

Опираясь на временный график, следует организовывать жизнь ребенка, распределять по времени его занятия и развлечения, игры, прогулки, посещение или прием гостей. Необходимо распределить развлечения по дням (праздничным или выходным) и часам (утренним или вечерним).

 Что это значит? Во-первых, желательно заранее спланировать свободные дни так, чтобы на два выходных приходились не более чем одно утомительное для ребенка и не всегда легкое для взрослых мероприятие: поход в зоопарк, в «недетские гости» и т.п.

Следует избегать излишних путешествий, связанных с городским транспортом, скоплением людей. Это не только слишком утомляет ребенка, но и сильно повышает вероятность того, что ребенок заболеет: или заразившись от взрослых, или простудившись на улице после пребывания в транспорте в теплой одежде. Чтобы этого избежать, не следует без особой необходимости возить ребенка на городском транспорте – пусть лучше пройдется пешком. Если уж возникла необходимость куда-то ехать, следите за тем, чтобы ребенок, особенно в холодную погоду, не сидел в автобусе или в метро так же тепло одетый, как на улице – можно расстегнуть ему пальто, снять капюшон, варежки, шарф. В жаркую же погоду нельзя сажать ребенка разгоряченного у открытого окна поезда, трамвая или автобуса - малыша легко может продуть.

Удобно организовать посещение зоопарка после завтрака с учетом времени на дорогу, чтобы пробыв там не более 30 минут вернуться домой к обеду, а при возможности еще и спокойно погулять перед обедом. Более длительные экскурсии утомляют ребенка, ведут к эмоциональным перегрузкам.

Если вы приехали с ребенком в зоопарк, то правильно организуйте его осмотр. Ребенку, впервые посещающему зоопарк, достаточно показать 4-5 хорошо знакомых животных: медведя, зайца, утку в пруду, лису, козу. Предварительно дома или по дороге надо объяснить ребенку, что он идет смотреть настоящих живых зверей, что они сидят каждый в своем домике, что на них можно смотреть, но нельзя трогать и дразнить и т.д. Полезно напомнить сказки, где действуют эти животные. После посещения зоопарка надо обсудить с ребенком то, что он видел, попросить его рассказать об этом, можно поиграть с ним в зоопарк - построить клетки из кубиков и посадить туда фигурки зверей.

Уставшему после экскурсии ребенку можно дать подольше поспать днем, а во второй половине дня предоставить ему возможность тихо поиграть привычными игрушками, погулять в не шумном месте. На прогулке хорошо вести с ребенком спокойную беседу.

В те дни, когда сын или дочь проводит выходной день дома, его день надо организовать по-другому. В первую половину дня ребенок гуляет с отцом, пока мама занимается необходимыми делами по дому. Во время прогулки во дворе, в парке хорошо дать возможность ребенку размяться, побегать, покатать мячик.

На прогулке следует чередовать подвижные игры с более спокойными занятиями, чтобы ребенок не перевозбудился. Нужно постепенно подготавливать его к уходу домой. Предупредить ребенка об этом надо за 5-10 минут, попросить собрать игрушки, помочь сложить их в сумку, попрощаться с другими детьми и лишь затем, спокойно идти домой.

Во второй половине дня прогулка может быть более спокойной. Это время можно использовать для ознакомления ребенка с окружающим миром, обогащая его представления о природе, развитие его речи. Гуляя, следует обращать внимание ребенка на встречающихся животных, птиц, обязательно называя их, можно пособирать с ним осенние листья, расчистить занесенную снегом скамейку, сгрести снег с дорожки и т.д. Если ребенок любит играть с другими детьми- то предоставьте ему такую возможность. Совместные игры учат детей общаться, что очень важно. Отсутствие опыта общения со сверстниками затрудняет адаптацию к условиям детского учреждения.

Прогулка может длиться от 1 до 3 часов. В вечернее время, ближе ко сну, надо избегать подвижных, шумных игр, постараться переключить ребенка на спокойное занятие.

Разговор о том, как хорошо можно будет завтра поиграть с ребятами в новую игру, спеть новую песню настраивает ребенка на ожидание завтрашнего дня, и утром он легко и без капризов идет в сад, легко вливается в жизнь группы.