**Рекомендации родителям по организации выходных дней для ребенка.**

Сегодня только понедельник, а ваш ребенок, придя со школы, говорит, что устал? Увы, но это упрек вам. Вы неправильно организовываете режим дня и деятельность ребенка в субботу и воскресенье. Как надо? Сейчас разберемся.

* Будите его и укладывайте спать грамотно. Не стоит думать, что если ребенок в воскресенье проспит до полудня, то как следует отдохнет. Пересып так же вреден, как и недосып. Полезней всего тот режим сна, к которому ребенок привыкает в будни ( при условии, что он спит не меньше 9 часов). Какую поблажку позволить измученному школьнику? Педиатры считают, что отклонение от нормы в полчаса – час не нанесет вреда. Так что в выходной будите ребенка и сами вставайте не позже 9:00. Мало времени для сна? Устройте тихий час днем: так организм быстрее восстановит запасы сил.
* Больше гуляйте – даже в непогоду. Если за окном дождик, возьмите зонты и все равно идите с ребенком на улицу. Собирайте кленовые листья, играйте в футбол, в догонялки и т.п. Умственное утомление легче всего снять небольшими физическими нагрузками. Пусть ребенок как следует надышится свежим воздухом и стряхнет накопившуюся за неделю усталость.
* Не заставляйте учится с утра до ночи. Следите, чтобы ребенок делал уроки на понедельник в течение всей недели, а не оставлял все на воскресенье. Выходные на то и даны, чтобы школьник мог хоть ненадолго переключиться. Сходите в кино или в гости. Чем богаче впечатлениями будет свободное от школы время, тем лучше восстановятся силы ребенка.
* Не забудьте про водные процедуры. Потоки воды снимают психологическое и эмоциональное напряжение. Не торопите малыша. Пусть он плещется, сколько захочет. Капните в ванну 2 – 3 капли лавандового масла. Тог вода не только смоет усталость, но и зарядит энергией.

**Выходите на прогулки всей семьей: это доставит детям больше положительных эмоций.**

**Перемена деятельности – самый лучший отдых. Этот девиз в субботу – воскресенье должен стать главным!**