



# Консультация для родителей

## «Как избежать утомления, переутомления ребенка»

Один из вопросов, который часто задают родители: «Почему ребенок начинает себя плохо вести?». Вариантов ответа несколько. Это и возрастные кризисы, и перенесенная или начинающаяся болезнь, и резкая смена стилю воспитания, и сильный стресс. Но чаще причина изменения поведения ребенка проста – это усталость или переутомление.

1. Следите за состоянием своего ребенка, реагируйте на его жалобы.
2. Удовлетворяйте потребности ребенка в движении, общении, познании нового: посещайте детские центры, ходите в цирк, в гости.
3. Соблюдайте режим.
4. Сохраняйте сон в выходные дни.
5. Обеспечьте своего ребенка вниманием.
6. Чаще гуляйте, особенно в хорошую погоду – свежий воздух всегда положительно влияет на организм малыша.

7. Чаще проветривайте комнаты, где ребенок спит и играет.

8. Предлагайте новые игры. Чаще играйте вместе.

9. Чередуйте спокойные и активные занятия.

10. Дозируйте просмотр телевизора, видео, компьютерные игры. Чередуйте эти занятия с подвижными играми.

11. Обеспечьте малышу своевременный отдых.

12. В летнее время устраивайте совместный отдых.

*Воспитатель  
Карапетян Д. С.*

