Консультация для родителей

Тема «Режим и его значение в жизни ребенка»

Что же самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребенка-конечно же выполнение режима дня! Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Так что же такое режим дня?

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режим дня основан на правильном чередованииразличных видов деятельности: дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну; регулярное питание; определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на воздухе; правильное чередование труда и отдыха; определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку родителям надо не только учить ребенка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем во взрослой жизни, помогут ребенку.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку.

Такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма - не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становиться старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Важнейший компонент режима-сон. Дети, перед уходом в детский сад, обычно встают в определенные часы, но ложатся спать в одно и то же время очень редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в выходные, на каникулах. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

В течение дня - лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действии для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка. Немало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми - непременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

Питание - это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание - это залог здоровья вашего ребенка. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, которые не соблюдают режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразиться на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

**Примерный режим для дошкольника в семье:**

8.00 Подъем

8.15 Гимнастика, умывание или обтирание

8.45 Завтрак

10.00 Занятия и игры дома

10.00- 13.00 Прогулка, игры на воздухе

13.00-13.30 Обед

13.30-15.00 Дневной сон

15.00-15.30 Полдник

15.30-18.30 Прогулка, игры на воздухе

18.30-19.00 Ужин

19.00-20.30 Спокойные занятия, вечерний туалет

20.30-21.00 Сон