

Консультация о необходимости соблюдения режима дня.

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

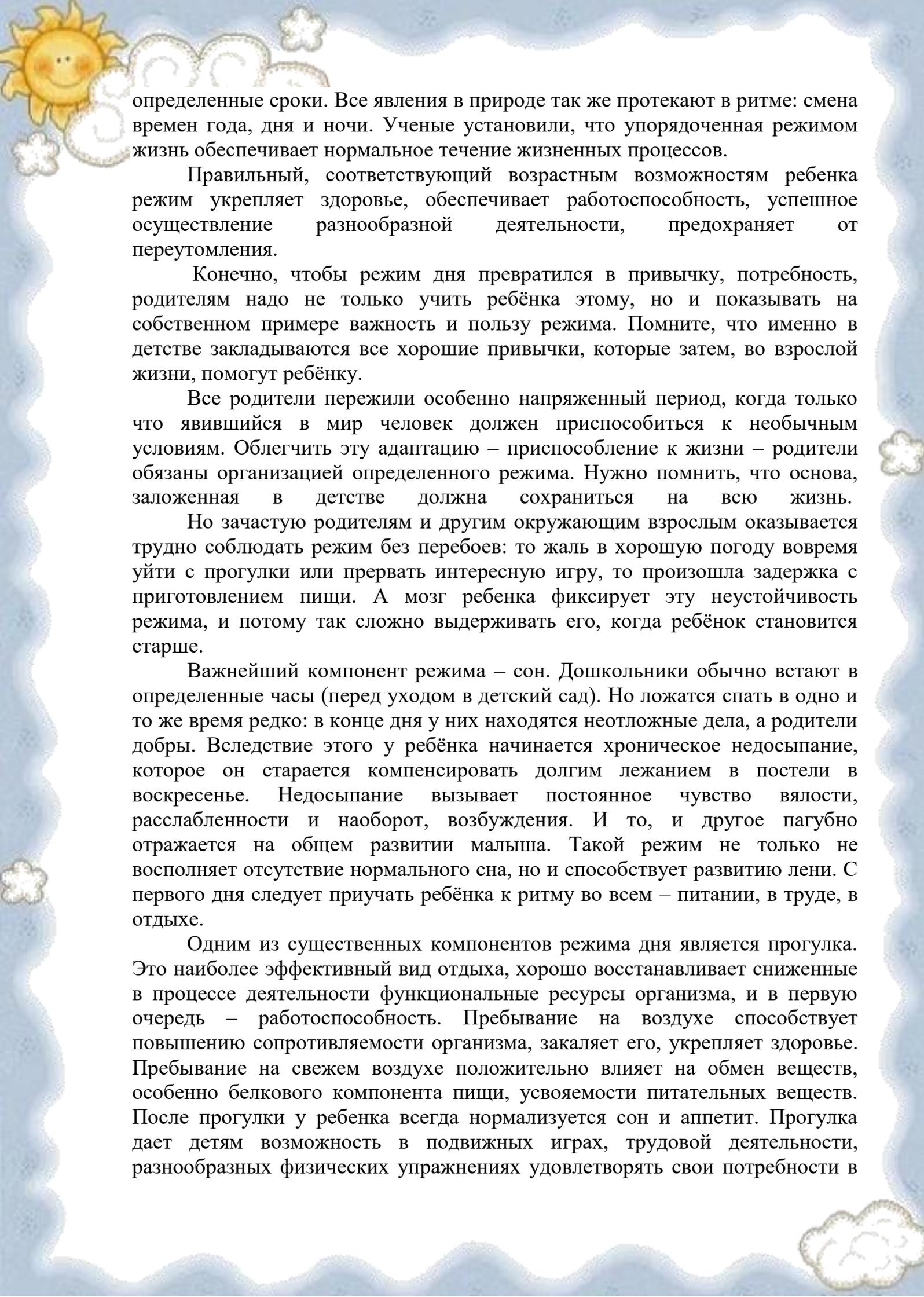
Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.



Почему так важен режим?



Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в



определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

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

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что явившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям. Облегчить эту адаптацию – приспособление к жизни – родители обязаны организацией определенного режима. Нужно помнить, что основа, заложенная в детстве должна сохраниться на всю жизнь.

Но зачастую родителям и другим окружающим взрослым оказывается трудно соблюдать режим без перебоев: 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 сложно выдерживать его, когда ребёнок становится старше.

Важнейший компонент режима – сон. Дошкольники обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребёнка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности и наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии малыша. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. С первого дня следует приучать ребёнка к ритму во всем – питании, в труде, в отдыхе.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в

движении. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребёнка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, выполнение правил личной гигиены.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию, быть здоровым, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды. Сформированные в детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.



Уважаемые родители, помните, Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели.

Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка. Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.



Советы по организации режима дня ребенка

Вот некоторые из рекомендаций, которые важно выполнять для здоровья и полноценного развития ребенка:

- Раньше просыпаться (рекомендованное время пробуждения у детей дошкольного возраста 7.30);
 - Рацион сбалансировать (прием пищи по часам, полностью исключить перекусы сладким, мучным);
 - Прогулки организовать в одно и то же время (не менее 1,5 часа, в зависимости от погодных условий);
 - Интеллектуальные нагрузки давать преимущественно в первой половине дня;
 - Не забывать про дневной сон, который должен длиться 1,5 — 2 часа в день. Полноценный дневной, как и ночной сон, важен в развитии дошкольников, в это время происходит разгрузка нервной системы, а также усвоение полученной за день информации. При этом не укладывайте спать ребенка после 15.00 — иначе поздно уснет ночью (6 часов хватает для игры и подготовки к полноценному отдыху).
- Планируйте провести день с пользой! «Лень — матушка не дремлет!»

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!

Воспитатель Шныптева А.В.

