



## Консультация для родителей «Организация режима дня и его значение для ребенка»

Вы, наверное, обращали внимание на то, как ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку – словом, совершенно не соблюдают простейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и ранних заболеваний.

Н. С. Веденский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизни быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма. Он отмечал, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу.

Воспитывать сознательное отношение к труду и отдыху, дисциплинированность и умение правильно распределять своё время надо с детства. Одно из главных условий воспитания здорового ребёнка – рациональный гигиенический режим, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить ребёнка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.





В режиме обязательно выполнять два главных «НЕ»:

1. Не сокращайте сон малыша;
2. Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.

В таком случае взрослые смогут сохранить и улучшить состояние здоровья и способности малыша к обучению на много лет.

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

1. Хорошая работоспособность.
2. Отсутствие переутомления.
3. Повышенная сопротивляемость организма.

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

1. Состояние здоровья малыша. Если ваш ребенок заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
2. Погодные условия. Если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.

Планируя распорядок дня ребенка можете придерживаться такого примерного режима рекомендованным врачами – педиатрами: кормить детей дошкольного возраста надо пять раз в день:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

Размер порций должен соответствовать возрасту малыша. Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой. К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. Беспорядочное питание;
2. Длительные интервалы между приемами пищи;
3. Переедание;
4. Слишком частый прием пищи.





Питание должно быть сбалансированное. Соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4. Пища для детей не только источник энергии для восстановления энергозатрат для организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования организмов и тканей.

Поэтому в рационе должны содержаться белки как растительного происхождения, так и животного происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба и др.) в количестве не менее 60-70% от общего объёма пищи.

Необходимо приучать ребёнка есть полноценные продукты, желательно не поощрять избирательность в еде. Во время приёма пищи прививайте малышу навыки гигиены и культуры поведения, учите его есть самостоятельно, тщательно пережёвывая пищу, пользоваться ложкой салфеткой, быть опрятным. Родителям следует напомнить одно простое правило: нельзя кормить ребёнка «на ходу»: в транспорте, во время прогулки. К сожалению, нередко приходится наблюдать, как взрослые угощают малыша фруктами, сладостями, водой на улице и в других местах. Вред для здоровья от этого очевиден – снижение аппетита, желудочно-кишечных инфекций, гепатит и другие болезни «грязных рук»

Суточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста: до 5 лет продолжительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки. Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.

Важно соблюдать такие правила подготовки к ночному сну:

1. Не играть в шумные игры.
2. Ограничьте просмотр телевизора
3. Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и значительно ухудшают его сон. Полезен для здоровья дневной сон, продолжительность которого должна быть 1-2 часа. Недостаточное количество отдыха негативно сказывается на здоровье ребенка, его настроении и способности к обучению и развитию.

Пребывание на воздухе – одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения. Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза. Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности.





Пребывание на улице – прекрасный способ закаливания.  
Влияние воздуха на детский организм:

1. Улучшаются и ускоряются обменные процессы.
2. Стимулируются работа сердечно – сосудистой системы.
3. Нормализуется дыхание.
4. Повышается устойчивость.

Ежедневное пребывание ребёнка на воздухе является средством закаливания и даёт возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. С точки зрения закаливания, наиболее полезны прогулки в первой половине дня. В холодный период года здоровый ребёнок может гулять при температуре воздуха до -15С (при 4-5 слоях одежды). В тёплые дни необходимо следить за тем, чтобы малыш не находился длительное время под прямыми солнечными лучами. Лучшее место для игр - полоса светотени, или «кружевная» тень деревьев. Летом дети должны проводить вне помещения как можно большее время и даже (по возможности) спать, и есть на воздухе.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки и организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно. Чем младше ребенок, тем комфортнее ему в условиях правильного режима. Малыши, которые живут по строгому распорядку, растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

**Будьте здоровы.  
Берегите себя и  
своих детей!**

