

## Консультация для родителей

### «Значение режима дня в воспитании детей младшего возраста»

Малыши, часто уже с рождения, сами задают своим родителям определенный режим дня. В течение первого года жизни сформировать постоянный режим для ребенка наверняка не удастся. В это время он интенсивно развивается, у него меняются и частота кормлений, и периоды сна и бодрствования.

После года необходимо задуматься о режиме. При составлении режима необходимо учитывать особенности ребенка. Режим должен соблюдаться вплоть до поступления в школу.

Когда ребенок начинает ходить в детский сад, то можно сразу взять за основу садовский режим, чтобы потом ребенку не пришлось перестраиваться.

Режим повышает эффективность всех биологических процессов, происходящих в организме, формирует биоритмы. При этом организм практически не подвергается стрессу, поскольку с ним не происходит ничего незапланированного.

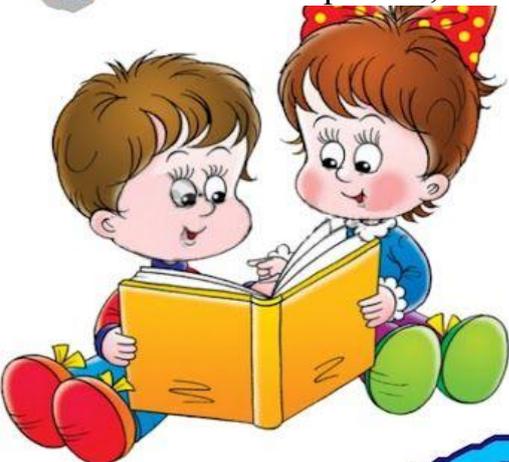
Соблюдение режима дня приучает к организованности, к дисциплине. От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, настроение.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, комплексом гигиенических мероприятий, с обязательным дневным сном и т.д.

День ребенка должен начинаться с утренней гимнастики. Обычный комплекс утренней зарядки включает ходьбу, дыхательные упражнения, повороты, наклоны, приседания, кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Детям необходимо выделять специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д.

В режиме дня обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше. Если погода неблагоприятная, то прогулку можно сократить, но не отменять.



Если кормить ребенка в одно и то же время, то организм уже будет знать, когда поступит еда, и будет к этому времени готовиться: усиливать секрецию слюны, желудочного сока, ферментов.

Таким образом, переваривание пищи будет осуществляться эффективнее, а полезные вещества – лучше усваиваться. И малышу удастся избежать многих проблем с пищеварением.

Дети, посещающие детский сад, получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого «организованного» ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

Привыкая засыпать и вставать в одно и то же время, ребенок намного повышает качество своего сна. Как правило, дети, у которых есть режим, засыпают быстрее, ночью не просыпаются, а весь день чувствуют себя бодрыми и активными.

Режим оказывается полезным еще и с психологической точки зрения. Дети являются консерваторами, им не слишком нравятся нововведения. Если у ребенка есть режим, он чувствует себя уверенно и защищено. Он знает, что он будет делать в течение ближайшего времени, и это его успокаивает.

При соблюдении режима все же стоит избегать крайностей. Не надо расписывать режим по секундам, пусть в запасе будут хотя бы 20 минут. Это очень поможет, если вдруг возникнет непредвиденная ситуация. Допустимым является отклонение от режима до двух дней в месяц.

Если режим составлен правильно, то малыш активен в отведенные периоды для бодрствования, у него отличный аппетит и кушать он просит «по расписанию», он находится в уравновешенном состоянии и легко засыпает, а просыпаясь снова весел и активен.

