

Консультация для родителей «Соблюдение режима дня в домашних условиях»

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.

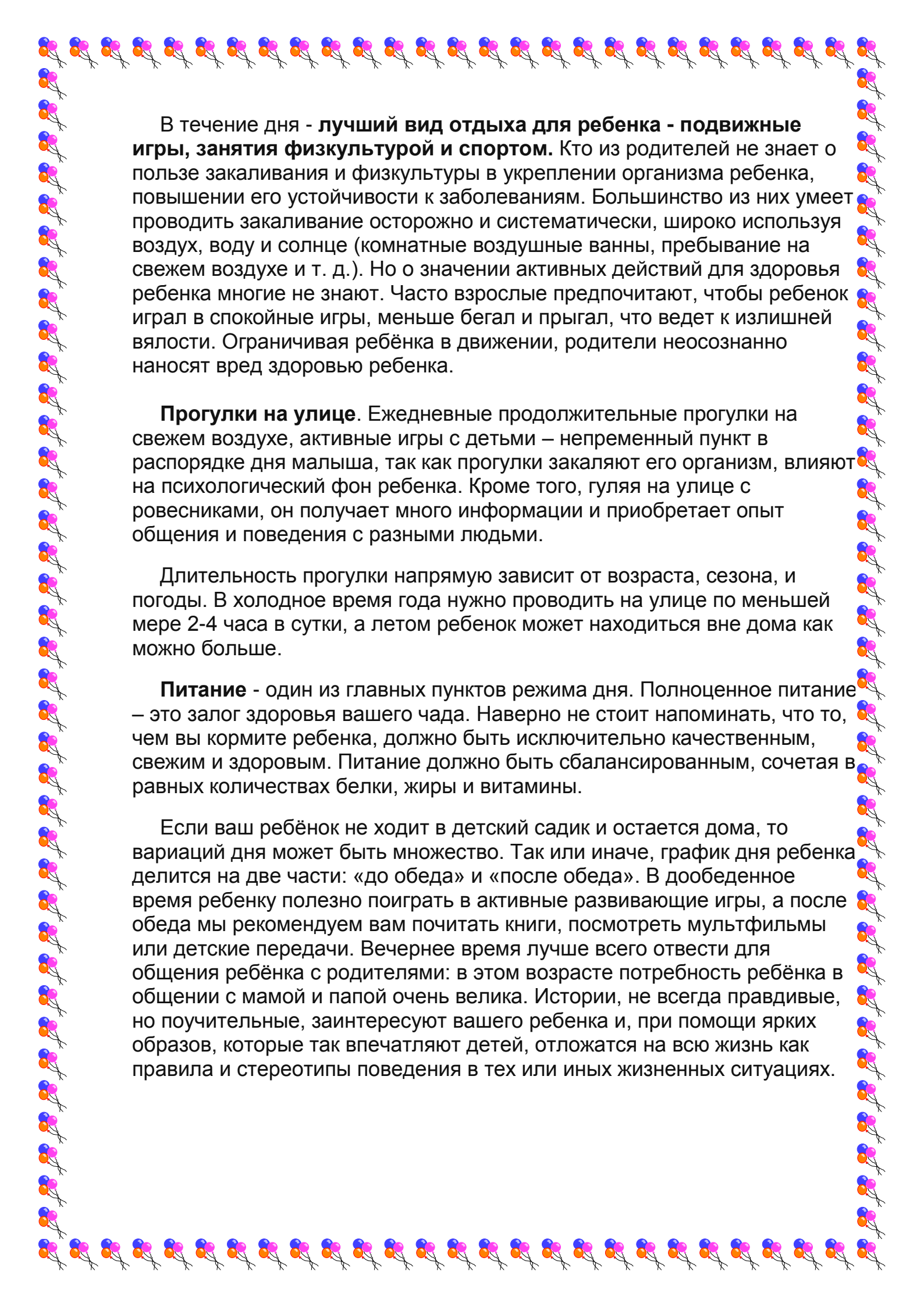
Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

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. Он предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

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 ритме.

Воспитать в ребенке чувство ритма - не сложно, малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то обед не приготовлен вовремя. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его. Когда ребенок становится старше, то начинает просить "

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



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, воду и солнце (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т. д.). Но о значении активных действий 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 ребёнка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Прогулки на улице. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный 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. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше.

Питание - один из главных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверно 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.

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.

Примерный режим дня дома для дошкольника.

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.10
3. Игры и занятия дома 9.10 -10.00
4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30
5. Обед 12.30-13.20
6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) 13.20-15.30
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00
8. Полдник 15.00-15.30
9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30
10. Ужин 18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00
12. Ночной сон 21.00-7.00

Итак, режим дня нужен не только для удобства родителей, но и, в первую очередь, для здоровья самого малыша!

