



Консультация для родителей на тему: "Режим дня и его значение в жизни ребенка"

Уважаемые родители!

Вы желаете, чтобы ваш ребенок был здоров, весел и правильно развивался? В этом стремлении, вам поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

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

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе ребенка: он становится вялыми или, наоборот, возбужденным, начинает капризничать, теряет аппетит, плохо засыпает и спит беспокойно.

Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать режим дня без перебоев оказывается трудно:

- то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру;
- то произошла задержка с приготовлением пищи.

Мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживает его. Когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Рекомендации по режиму дня:

- перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, ребенок моет лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.
- в течение дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Ограничивая ребенка в движении, наносят вред его здоровью.
- не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с ребенком – неперемный пункт в распорядке дня, так как прогулка закаляет его организм, влияет на психологический фон. 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 чада. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Ребенок, не соблюдая режим, больше подвержен простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно Вы продумаете режим дня для своего ребенка и постараетесь внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.