

## Консультация для родителей «Важность режима дня для ребенка»

**Подготовила воспитатель подготовительной группы  
Костик Ольга Валерьевна**

Для родителя самая большая радость, когда его ребенок здоров, правильно развивается, жизнерадостен и весел. Чтобы это стало явью, необходимо организовать для ребенка правильный режим дня.

*Режим дня* – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Режим дня является важным условием правильного воспитания. Правильно организованный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим имеет большое значение для развития и укрепления здоровья. Он обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, а также предохраняет от переутомления, способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

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. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Такая система дает большие плюсы - приучает ребенка к аккуратности, точности и порядку. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. 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.

Не будите ребенка в самый последний момент, дайте ему немного прийти в себя. Проснувшись утром, встав с постели и после туалета необходимо сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы,

улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым, а также сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Ребенка следует кормить в установленное время. Иногда родители отходят от привычки питаться в привычное время, это создает определенные трудности - беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, – все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит.

После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия. Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Нужно чередовать виды деятельности, а также не забывать делать перерыв. Остальное время предназначается для игр. Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители были настойчивыми, добивались поставленной цели - спокойно заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Прогулка 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.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень: зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание. Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Почаще предоставляйте им такую возможность.

После активной прогулки у детей появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок нужно прополоскать рот кипяченной водой. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Дневной сон обязателен для детей дошкольного возраста. Очень хорошо, если во время сна в квартире будет обеспечено легкое движение прохладного воздуха. Это способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым и веселым.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают. Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна.