

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЖИВЕМ ПО РЕЖИМУ»



Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка весёлым, здоровым, закаленным. Неопытные родители часто обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечение и успокоительных лекарствах. Они не понимают, что

лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательная деятельность – все это должно проводиться в определенной последовательности. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года,

дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Планируя распорядок дня ребёнка, желательно придерживаться примерного режима, рекомендованного врачами – педиатрами: кормить детей дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3-4 часа. Дети до 3-4 лет обычно спят днём 2 часа, ночью 12 часов, у 5-6 летних детей дневной сон составляет 1.5 часа, а ночной - 11 часов. Гулять с детьми надо в любое время года и при любой погоде. Это хорошо закалит их и сделает устойчивее к простудам. Желательно, чтобы зимой и осенью они находились на воздухе не меньше 4-5 часов в день: 2-3 часа до обеда и 2 часа после дневного сна, а весной и летом практически всё свободное ото сна время.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим не только укрепляет здоровье, но и обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. 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.



Большое значение в режиме отводится физическому развитию детей.

Физические упражнения, удовлетворяющие

естественные потребности ребёнка в движение, надо обязательно включить в режим дня. При правильно организованных занятиях физкультурой, ребёнок своевременно овладевает двигательными навыками и умениями. Старайтесь ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, на неё отводится 5-10 минут. Три раза в неделю

проводят физкультурные занятия. В хорошую погоду занятия можно проводить на улице.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, 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. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий. Для современного и правильного развития малыша необходимо сбалансированное полноценное питание.

Пища для детей - не только источник энергии для восстановления энергозатрат для организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования организмов и тканей. Необходимо приучать ребёнка есть в одно и то же время, по режиму соответствующему режиму дошкольного учреждения, которое посещает малыш. Еда должна содержать 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. 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. 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.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

