

Консультация для родителей **«Для чего ребёнку соблюдать режим дня»**

Долг родителей — укреплять здоровье детей. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий - организацией правильного режима дня. Приучая детей к определённому режиму, мы воспитываем у них полезные привычки. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет.

Так что же такое режим дня ребёнка? Режим — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка: сон, приём пищи, общение с внешним миром.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребёнка.

Важность режима

Для того чтобы ребёнок рос здоровым и нормально развивался режим дня крайне необходим и подбирается он в зависимости от возрастных показателей. Распорядок дня укрепляет здоровье, благоприятствует нормальному отдыху и полезной физической нагрузке. Учёными было выяснено, что на утренние часы выпадает наибольший пик физического подъёма. Отсюда следует, что утром лучше всего проводить занятия спортом, что-либо учить и развивать. И для того, чтобы ничего не упустить подъём должен быть до восьми часов утра. Поэтому если выложите спать своего ребёнка уже после 9 вечера, то просыпаться он будет, соответственно, тоже позже. Причём он будет не отдохнувшим и малоподвижным. Вот почему в режиме дня является ключевым моментом время, отведённое на сон, игнорировать которое в столь юном возрасте категорически непростительно.

Правила режима дня

Система пищеварения человека тоже функционирует по своим биологическим часам. Вот почему надо соблюдать режим дня, чтобы нагрузка на её органы ложилась равномерно. Поэтому для приёма пищи должны быть свои определённые часы. С утра, ещё сонному организму нужно энергетическое питание, но завтрак должен быть лёгким для усвоения. Завтрак вашего ребёнка должен быть в пределах 7-8 часов утра. И если он плохо ел или не успел до конца доест, рекомендуется через три часа устроить ещё один завтрак. К середине дня необходимость в питательных элементах увеличивается в разы, особенно если малыш находился на свежем воздухе и был физически активен. В составленном по всем правилам режиме каждый пункт дополняется следующим. На смену часам подвижности приходит отдых и новое занятие, что способствует равномерному распределению нагрузок на организм ребёнка в ходе всего дня. Но вот если день малыша был

бессистемен, он к вечеру тратит все свои силы, а отсюда капризность и лишние стрессы, и неполноценный сон. А вот родителям строгий режим дня их крохи единственный шанс уделить время и себе, домашним хлопотам. Когда ваш ребёнок ходит в детский садик, то во время выходных, стоит придерживаться расписания, которое заведено в дошкольном учреждении.

Важнейший компонент режима — сон. Установите чёткое расписание отхода ко сну. Для начала определите, сколько сна надо ребёнку: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет — 13 часов, 7-8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо выделить 1,5-2 часа для дневного сна. Дети должны ложиться спать не позднее 8-9 часов вечера. Родителям необходимо следить, чтобы перед сном ребёнок играл в спокойные игры. Выспавшийся и отдохнувший ребёнок по утрам свежий и бодрый, полный сил и энергии.

Большое внимание должно быть уделено питанию. Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей. В детском возрасте происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создаёт благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, в то время как регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течении всего дня. Учитывая особенности пищеварительной системы детей, в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 приёмов пищи через каждые 3-4 часа. Первая еда даётся не позднее чем через час после пробуждения, а последняя — за 1,5-2 часа до сна. Потребность в регулярном приёме пищи является законной нормой организма дошкольника.

Прогулки. Как бы точно не соблюдалось время сна и приёма пищи, режим нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулок.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Ежедневное пребывание ребёнка на свежем воздухе — необходимое условие предупреждения простудных заболеваний, способствует закаливанию и повышает иммунитет.

В летнее время дети могут находиться на улице более 6 часов в день, в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4-х часов. Если погода неблагоприятная, то прогулку можно сократить, но не отменять. Лучшее время для прогулок — между завтраком и обедом (2- 2,5 часа) и после дневного сна.

В холодное время года подвижность иных детей ограничивают тем, что неправильно одевают их, слишком кутают. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребёнка теплее «Чтобы не заболел». А на самом деле ребенок, которому громоздкая одежда мешает двигаться, начинает существенно отставать в физическом развитии. К тому же тепло одетый ребёнок сильно потеет и имеет гораздо больше шансов заболеть.

С наступлением теплых весенних дней дети почти целые дни проводят на свежем воздухе. Весной также очень важно следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они лёгкие и

достаточно тёплые.

Летом в жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Детям целесообразно выделять специальное время для занятий и самостоятельной деятельности, предусматривать основные элементы физического воспитания и закаливания: утреннюю гимнастику, обливания или душ.

На протяжении всего дошкольного периода режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

Режим ребенка зависит от родителей:

Живите по времени, не отступайте от режима без крайней необходимости. Ребенок может перевозбудиться и пропустит послеобеденный сон. Хорошо настроиться на сон помогает постоянный ритуал: переодевание в пижаму, высаживание на горшок, любимая игрушка на подушке, колыбельная песня, или сказка.

Когда ребенок проснулся, постарайтесь, чтобы он не валялся и не играл в постели. Иногда, особенно в выходные, родители спят дольше обычного и график ребенка из-за этого ломается. Это неправильно. Надо принять важное правило: вся семья живет по графику, а не только малыш. В таком случае включается в работу принудительная синхронизация – биоритмы ребенка подстраиваются под график жизни взрослых членов семьи. И в самом деле, жить в одном биоритме и означает быть семьей.

Стоит обратить внимание на то, чтобы обстановка вокруг была привычной, укладывать ребенка надо приблизительно в одно и то же время, не стоит отходить от обычного ритуала подготовки ко сну. Наберитесь терпения, так как до трех лет малышу требуется час для того, чтобы заснуть.

Ребенку будет намного легче адаптироваться к детскому саду, если домашний и детсадовский режим будут совпадать. Поэтому как можно раньше начните приучать ребенка жить по такому же распорядку дня, как в детском саду.

Насколько более тщательно будет выполняться режим дня, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья ребёнка.

Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре Рябушкина Е.Н.