

Режим дня - залог здоровья ребенка

Еловикова Надежда Юрьевна,
воспитатель

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Что же это такое? 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. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его. Чем ребёнок младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложенный «ритуал» внезапно разрушается,



ребенок испытывает стресс. Так перед поступлением в сад необходимо заблаговременно скорректировать режим жизни своего ребёнка под режим жизни детского сада. И в дальнейшем максимально придерживаться его дома в выходные.

Давайте поговорим о примерном режиме дня дошкольника.

1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значи необходимо соблюдать продолжительность ночного сна, тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным.

2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.

3. Нельзя забывать и о правилах личной гигиены – утренние водные процедуры.

4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.

5. Необходимо уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!

6. Не забывайте и о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома во время праздников, выходных устраивать тихий час.

7. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка

Именно семья должна уделять огромное внимание для осуществления правильного режима дня у своих детей.

На что обратить внимание родителю?

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. 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.

В течение дня - **лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.** Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Для того, чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью.

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. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

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

