

РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА *КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

Уважаемые родители, всем известно, что правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, защищает от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Каждый любящий свое чадо родитель мечтает, чтобы их ребенок вырос здоровым, полноценным, и ... счастливым. Но это все зависит, представьте себе, именно от режима дня ребенка на разных этапах его взросления. Мама и папа должны понимать, что маленький организм должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Поэтому родители должны следить и за весом ребенка, и за ростом, и за температурой, и за содержанием сахара в крови. Это же здоровье ребенка. И, – вот что важно, – за хорошие показатели отвечает именно правильный режим дня ребенка. Здесь должно быть не только правильное питание, но и верные ограничения, и разумные нагрузки. Это основа полноценной и активной жизни человека.

Какими скучными кажутся детям разные планы, режимы, ведь это все так предсказуемо! С другой стороны, для ребенка очень важна эта предсказуемость; и чем он младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложный «ритуал» внезапно разрушается, ребенок испытывает стресс. Доказано, что дети, растущие без утренних, вечерних «ритуалов», режима дня, чаще болеют! Распорядок дня важен для Вашего ребенка! Главная задача – заинтересовать ребенка, превратить следование правилам в игру, другими словами добавить серым будничным делам ярких красок. Режим дня хорош тем, что одно действие следует строго за другим, а потом сменяется третьим – более приятным. Ребенок запоминает примерную продолжительность каждой процедуры и может без капризов приспособиться, потому что точно знает: дальше его

ждет удовольствие.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм ребенка в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

Нервная система ребенка очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – **сон**. Полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья ребенка. 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. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Для того чтобы ребенок вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском саду. Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование. Готовясь ко сну, ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать **утреннюю зарядку**. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корректирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные

прыжки или бег и снова ходьбу. 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.

Один из главных пунктов режима дня — **питание**. Полноценное питание — это залог здоровья. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. 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.

Целесообразно организовать **занятия детей после завтрака**. Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться 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 ребенка 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**. 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, положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Ребенку нужно находиться как можно больше на **открытом воздухе**: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный пункт в распорядке дня, так как прогулки закаляют 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. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

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. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них 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.

Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. *Создавая режим очень важно учитывать все индивидуальные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.*

Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предуп-

реждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим будет способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию. Помните об этом!