

## Консультация для родителей.

### Соблюдение режима дня в домашних условиях.

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: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то обед не приготовлен вовремя. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его. Когда ребенок становится старше, то начинает просить "чуть-чуть" задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Чем ребёнок 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. 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.

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: в конце дня они хотят ещё немного поиграть или досмотреть мультфильм, а родители добры. 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. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

В течение дня - лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, воду и солнце (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребёнка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

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. Наверно 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.

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

