

Консультация для родителей «Режим дня дошкольника»

Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку - словом, совершенно не соблюдают простейший **режим дня**. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и ранних заболеваний.

Н. С. Веденский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизни быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма. Он отмечал, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу. Воспитывать сознательное отношение к труду и отдыху, дисциплинированность и умение правильно распределять своё время надо с детства. Одно из главных условий воспитания здорового **ребёнка** – рациональной гигиенический **режим**, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить **ребёнка** к строго чередующемуся **режиму бодрствования**, сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому **режиму**, то они растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия **родителей**. Неопытные **родители обращаются к врачу**, считая, что их **ребёнок** нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение **режима дня**, без которого он не может правильно развиваться. **Ребёнок** должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В **режиме** дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Планируя распорядок дня **ребёнка** можете придерживаться такого 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.

Физические упражнения, удовлетворяющие естественные потребности детей в движение, надо обязательно включить в **режим дня**. При правильно

организованных занятиях физкультурой **ребёнок** своевременно овладевает двигательными навыками и умениями. Возможность ввести в распорядок дня совместные занятия с **родителями** существует почти всегда. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в **режиме** вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Ежедневно надо выполнять утреннюю гимнастику, на неё отводится 5-10 минут. Два – три раза в неделю проводят физкультурные занятия. Для младших дошкольников время занятий не должно превышать 35 минут, а для старших-45 минут. Необходимы **ребёнку** и подвижные игры во время прогулок по 10-20 минут и не меньше двух раз в день. Двигательная активность оценивается по её объёму, интенсивности и продолжительности в **режиме** дня. Специалисты считают, что **ребёнок** должен находиться в движении не менее 50% бодрствования, между тем, изучение **режима** дня в детских садах показало: на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени. Занятия физкультурой в семье помогает восполнить дефицит движения.

Объём движений можно определить количеством шагов в сутки (*или за другой отрезок времени*). Для детей 3 лет количество шагов в сутки должно составлять 9,9.5; 4 лет – 10-10.5; 5 лет- 11-12 и 6 лет 13-13.5 тысяч. Для подсчитания шагов приобретите шагомер. Если при контроле вы обнаружили, что **ребёнок двигается меньше**, чем ему положено по возрасту, то надо принимать срочные меры. Настойчиво добивайтесь большей подвижности, особенно, если **ребёнок** ослаблен или предпочитает посидеть, а не побегать.

Питание

Для современного и правильного развития малыша необходимо сбалансированное полноценное питание. Соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4.

Пища для детей не только источник энергии для восстановления энергозатрат для организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования организмов и тканей. Поэтому в рационе должны содержаться белки как растительного происхождения, так и животного происхождения (*мясо, птица, молочные продукты, рыба и др.*) в количестве не менее 60-70% от общего объёма пищи. Необходимо приучать **ребёнка** есть 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. К сожалению, нередко приходится наблюдать, как взрослые угощают малыша фруктами, сладостями, водой на улице и в других местах. Вред для здоровья от этого очевиден – снижение аппетита, желудочно-кишечных инфекций, гепатит и другие болезни «*грязных рук*»

Прогулка

Ежедневное пребывание **ребёнка** на воздухе является средством закаливания и даёт возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. С точки зрения закаливания, наиболее полезны прогулки в первой половине дня. В холодный период года здоровый **ребёнок** может гулять при температуре воздуха до -15°C (*при 4-5 слоях одежды*). В тёплые дни необходимо следить за тем, чтобы малыш не находился длительное время под прямыми солнечными лучами. Лучшее место для игр - полоса светотени, или «*кружевная*» тень деревьев.

Летом дети должны проводить вне помещения как можно большее время и даже (*по возможности*) спать, и есть на воздухе.