



Консультация для родителей

Режим дня

Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды,

прогулок, игр и т.д. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее, чем тот который живёт не по установленному для его возраста режиму. я. Один очень важный тактический момент: не составляйте режим дня по собственному усмотрению — обязательно вместе с ребёнком, советуясь с ним, учитывая его пожелания. Начните с того, что согласуйте примерный режим дня ребёнка и со всеми членами семьи, чтобы у всех была возможность по очереди контролировать его выполнение. Не забудьте при составлении дневного распорядка учесть расстояние, которое предстоит ежедневно проходить ребёнку от школы до дома, общественную нагрузку детей и внешкольные интересы, работу по дому, занятия физической культурой и спортом.

Воспитание у ребёнка полезных привычек имеет огромную гигиеническую ценность: с их помощью достигается большая экономия сил, более совершенное приспособление к воздействиям внешней среды, высокий уровень работоспособности. Всё это говорит в пользу установления для ребёнка чёткого режима дня. 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. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Составляя расписание, нужно прежде всего ориентироваться на возраст ребёнка, уровень его развития, состояние здоровья и бытовые условия, в которых вы живёте. При соблюдении режима дети правильно развиваются. В течении дня должно быть обязательно выделено конкретно время и для занятий гимнастикой, и для комплекса закаливающих процедур и для прогулок на свежем воздухе. Гулять с детьми надо в любое время года и при любой погоде. Это хорошо закалит их и сделает устойчивее к простудным заболеваниям. Нарушать режим можно лишь при заболевании ребёнка. Здоровье ребёнка складывается из четырёх основных компонентов режима жизни: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта.

В организации здорового образа жизни важное место занимает сон, который имеет большое значение для нормального развития и здоровья ребёнка, ничуть не меньшее, чем питание. Только во время сна нервная система получает полный отдых и восстанавливается работоспособность нервных клеток. Ребёнок должен спать в тишине и на удобной кровати. Постель ребёнка не должна быть слишком мягкой, а подушка высокой.

Неправильная поза за столом и недостаточное освещение могут привести к развитию близорукости. Необходимо следить за тем, чтобы свет, когда ребёнок пишет, рисует, читает, падал на стол слева. Часто напоминать ребёнку, чтобы он держался прямо, расправив плечи, когда сидит, стоит или ходит.

Каждый день должен начинаться с утренней зарядки. Основная цель зарядки - разогнать застоявшуюся за ночь кровь, размять суставы и мышцы, активизировать работу сердца,

лёгких и других внутренних органов, и систем. Постепенно надо приучить ребёнка делать утреннюю гимнастику при открытой форточке или балконной двери и, желательно самостоятельно. Упражнения выбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Эффект зарядки дополняется водными процедурами. Поэтому сразу же после зарядки нужно выполнить обтирание, обливание или принятие душа.

Таким образом, зарядка, водные процедуры, завтрак, взаимно дополняя друг друга, способствуют тому, что у ребёнка появляется бодрость, желание идти в школу.

Примерный день ребёнка 7-8 лет

Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00

Завтрак 8.00-9.10

Игры и занятия дома 9.10 -10.00

Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30

Обед 12.30-13.20

Дневной сон (при открытых фрамугах, окне или на веранде) 13.20-15.30

Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 - 16.00

Полдник 16.00-16.30

Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30.

Ужин 18.30-19.00.

Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00. Ночной сон 21.00-7.00

Литература

- 1.Богина Т. Л., Терехова Н. Т. Режим дня в детском саду.
2. Болотина Л. Р., Комарова Т. С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. - М., 1987.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет : Кн. Для работников дошк. учреждений / Е. М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова, Л. Я. Каневская, В. И. Теленчи; Сост. В. И. Теленчи. -М.: Просвещение, 1987.
- 4.Студенкин М. Я. Книга о здоровье детей. - 5- е изд., - М.: Медицина, 1988