

Консультация для родителей "Режим - залог здоровья"

Воспитатель первой квалификационной категории Шкитина М.С.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

Режим не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляется воля, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом малыша. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что явившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям. Облегчить эту адаптацию - приспособление к жизни - родители обязаны организацией определенного режима: в определенные часы кормление, сон, бодрствование, пребывание на свежем воздухе и т. д. 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 слишком сложно: самой природе присущ ритм.

Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить "чуть-чуть" задержаться, опоздать, отложить и т. д.

Между тем именно соблюдение режима позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексы, сохранять и укреплять здоровье при напряженной смене различных раздражителей.

Важнейший компонент режима - сон. Дошкольники и школьники дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад или в школу). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье, в каникулы. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря. Беспорядочная деятельность последних вначале мешает отучить малыша пачкать штанишки, а в дальнейшем - может способствовать различным нарушениям функций этих органов.

Сон в определенные часы суток в чистой отдельной постели, в свободном ночном белье восстанавливает затраченную за день энергию.

В течение дня - лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Кто из родителей не знает о значении закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости ко многим 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 в значении активных действий для здоровья ребенка многие не убеждены. Наоборот, некоторые матери и отцы, дедушки и бабушки предпочитают, чтобы ребенок играл в "тихие" (спокойные) игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Сдерживая стремление ребенка бегать, прыгать родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья,

возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это не только облегчает уход за младенцем, но с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее самочувствие.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребёнок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придётся сталкиваться.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять. Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.