

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Консультация для родителей «Живем по режиму»

Воспитатель МБДОУ 209

Ломакина Елена Юрьевна

Февраль 2024

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Для того чтобы ребенок был здоровым как физически, так и эмоционально, а также для того, чтобы время отдыха и бодрствования распределялось более рационально, ребенку нужен распорядок дня. Режим нужен не только для малышей в возрасте до двух лет. В три годика у ребенка существенно увеличивается умственная и двигательная активность, поэтому для него четкий распорядок дня очень тоже важен.

В три годика малыш переходит на новый этап, приобретает новые умения и возможности, и распорядок дня, соответственно этим особенностям, должен корректироваться. Если раньше малыш был лишь наблюдателем за жизнью общества, то на четвертом году своей жизни он готов стать ее активным участником. В этом возрасте ребенку нужно увеличение социальной группы, ведь родительского окружения ему уже становится недостаточно. К тому же, в трехлетнем возрасте двигательная активность малыша существенно возрастает. Так, он уже хорошо может ползать через препятствия, кататься, бегать и подолгу ходить, может играть в подвижные игры, залазить на незначительную высоту и прыгать вниз.

Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

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. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении.

Несколько советов для родителей детей от 3 до 4 лет:

- Для того чтобы трехлетний ребенок был работоспособным и здоровым, в его дневной распорядок обязательно должен быть внесен дневной сон, который в три года можно на час сократить (дневной сон малыша должен длиться не менее двух часов).
- В возрасте трех лет ребенок должен питаться не меньше, чем четыре раза в день, причем желательно в кормлении ребенка соблюдать регулярность, кормить в одно и то же время (отклоняться от часов кормления можно не более чем на 30 мин.).
- Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов.
- Если на улице плохая погода, можно усадить ребенка перед телевизором, однако просмотром компьютера или телевизора не нужно злоупотреблять (это касается даже познавательных телепередач и мультфильмов). Ребенку после получасового просмотра обязательно нужно отдохнуть, причем отдых может быть не обязательно пассивным, но и активным, например, можно порисовать, поспать, поиграть, почитать и т. д.
- Перед вечерним сном не следует ребенку возбуждать нервную систему, поэтому смотреть мультфильмы с захватывающим сюжетом или слушать громкую музыку не стоит. Будет лучше, если после того, как малыш примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку. Оптимальное время для малыша, чтобы лечь спать - это 21:00-21:30.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (*особенно перед сном*) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

Если вы будете поддерживать (в то время, когда ребенок находится дома), распорядок дня, принятый в дошкольных учреждениях, ваш малыш сможет получить полноценный отдых, а вам удастся выделить для себя время, чтобы заняться своими делами.