

Консультация для родителей

«Режим — залог здоровья и нормального развития Вашего ребенка»

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.

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 дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). 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 выходные дни. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии.

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

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!