

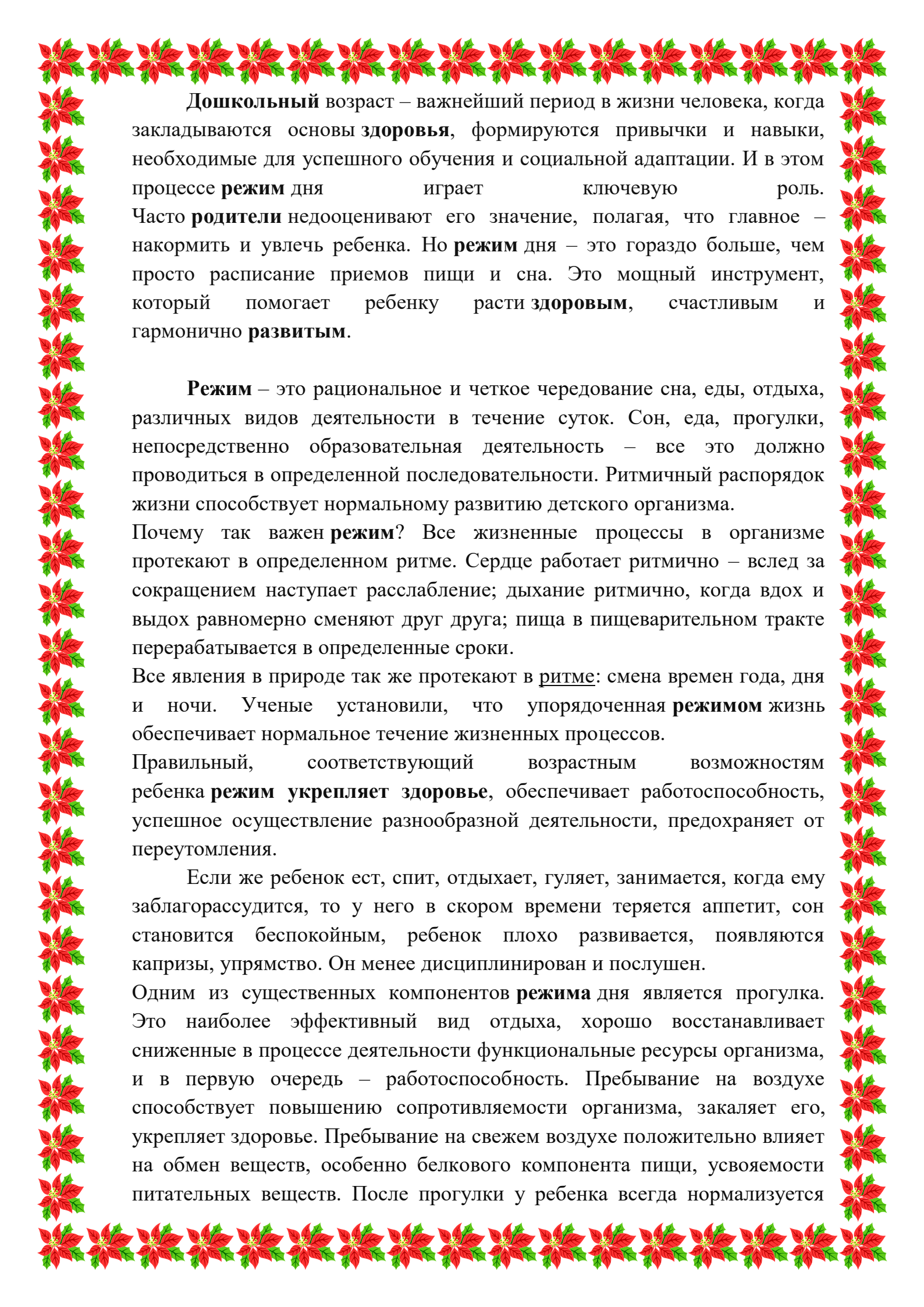
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Консультация для родителей «Режим дня — фундамент здоровья и развития дошкольника»



Подготовили воспитатели: Коробейникова С.В.
Говрас А.О.

г.Барнаул



Дошкольный возраст – важнейший период в жизни человека, когда закладываются основы **здоровья**, формируются привычки и навыки, необходимые для успешного обучения и социальной адаптации. И в этом процессе **режим** дня играет ключевую роль. Часто **родители** недооценивают его значение, полагая, что главное – накормить и увлечь ребенка. Но **режим** дня – это гораздо больше, чем просто расписание приемов пищи и сна. Это мощный инструмент, который помогает ребенку расти **здоровым**, счастливым и гармонично **развитым**.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательная деятельность – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

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.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная **режимом** жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.

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. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного **режима**. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний **режим ребенка в те дни**, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от **режима** дошкольного учреждения.

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 психологическому здоровью.



Физическое здоровье :

1. Крепкий сон - регулярный сон в одно и то же время способствует выработке мелатонина – гормона, отвечающего за **здоровый и крепкий сон**. Достаточный сон, в свою очередь, укрепляет иммунитет, улучшает внимание и память. Дети, соблюдающие **режим сна**, реже болеют и лучше справляются с повседневными задачами.

2. **Здоровое** пищеварение - приемы пищи в одно и то же время нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют лучшему усвоению питательных веществ и формированию правильных пищевых привычек. Регулярное питание помогает избежать переедания

или, наоборот, чувства голода, что положительно сказывается на общем самочувствии и энергии ребенка.

3. Физическая активность - **Режим** дня предусматривает время для активных игр и прогулок на свежем воздухе, что необходимо для укрепления костей и мышц, **развития** координации и профилактики ожирения.



Психологическое здоровье:

1. Чувство безопасности. Четкий и предсказуемый распорядок дня дает ребенку чувство безопасности и стабильности. Он знает, что за чем следует, и это помогает ему чувствовать себя увереннее и спокойнее.

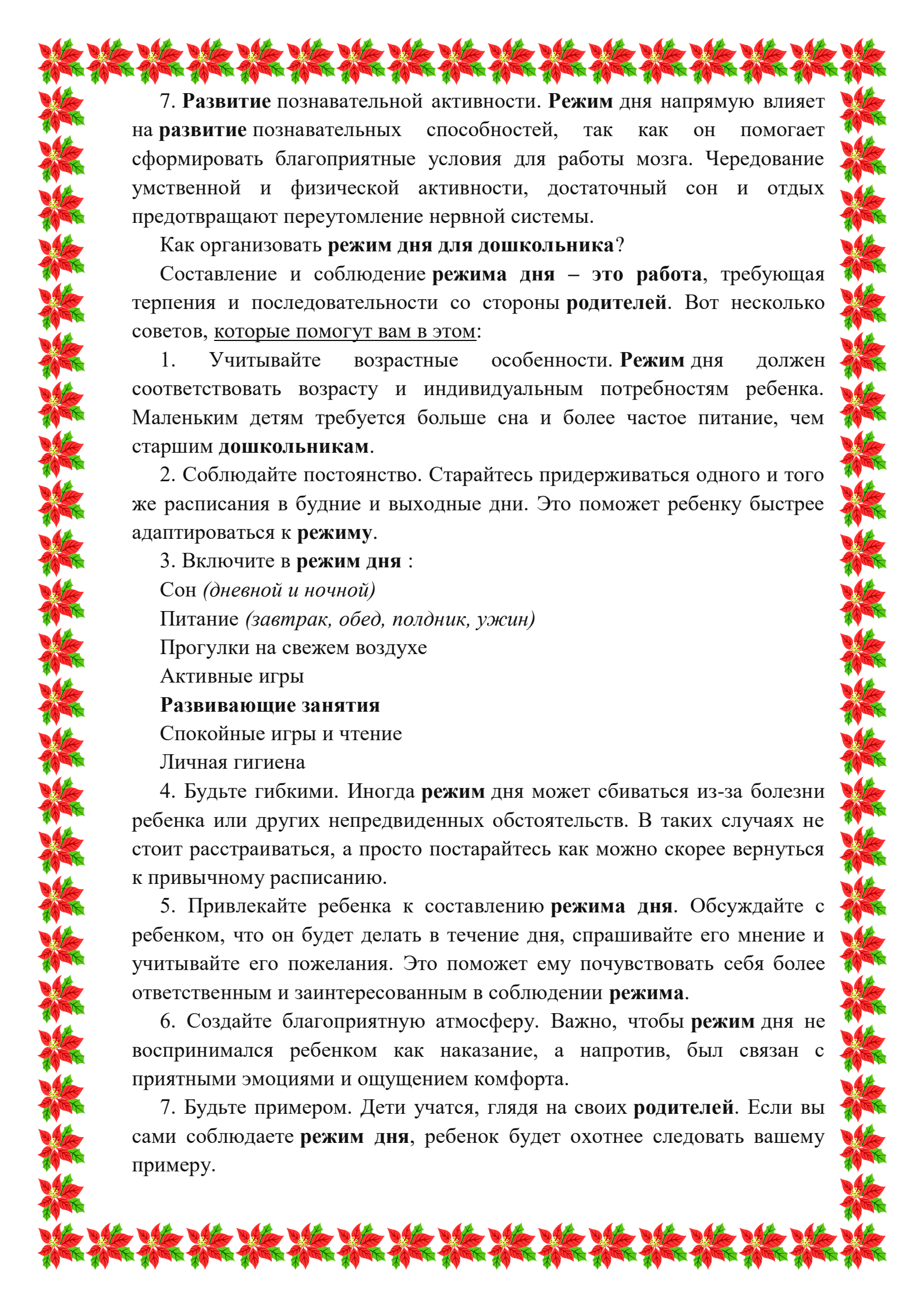
2. Снижение тревожности. Когда ребенок знает, что его ждет дальше, он меньше беспокоится и нервничает. Это особенно важно для детей с повышенной тревожностью.

3. **Развитие самодисциплины.** Соблюдение **режима** дня учит ребенка планировать свое время, организовывать свою деятельность и следовать установленным правилам. Это важные навыки, которые пригодятся ему в школе и во взрослой жизни.

4. Улучшение настроения. Правильное чередование активности и отдыха позволяет ребенку чувствовать себя бодрым и энергичным в течение дня. У него остается больше сил для игр, занятий и общения.

5. Улучшение внимания и памяти. Регулярный сон и правильное питание способствуют улучшению концентрации внимания и памяти, что напрямую влияет на успехи в обучении.

6. Повышение обучаемости. Когда ребенок чувствует себя хорошо и уверенно, он более восприимчив к новой информации и легче усваивает знания.



7. **Развитие** познавательной активности. **Режим** дня напрямую влияет на **развитие** познавательных способностей, так как он помогает сформировать благоприятные условия для работы мозга. Чередование умственной и физической активности, достаточный сон и отдых предотвращают переутомление нервной системы.

Как организовать **режим дня** для дошкольника?

Составление и соблюдение **режима** дня – это **работа**, требующая терпения и последовательности со стороны **родителей**. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

1. Учитывайте возрастные особенности. **Режим** дня должен соответствовать возрасту и индивидуальным потребностям ребенка. Маленьким детям требуется больше сна и более частое питание, чем старшим **дошкольникам**.

2. Соблюдайте постоянство. Старайтесь придерживаться одного и того же расписания в будние и выходные дни. Это поможет ребенку быстрее адаптироваться к **режиму**.

3. Включите в **режим дня** :

Сон (*дневной и ночной*)

Питание (*завтрак, обед, полдник, ужин*)

Прогулки на свежем воздухе

Активные игры

Развивающие занятия

Спокойные игры и чтение

Личная гигиена

4. Будьте гибкими. Иногда **режим** дня может сбиваться из-за болезни ребенка или других непредвиденных обстоятельств. В таких случаях не стоит расстраиваться, а просто постарайтесь как можно скорее вернуться к привычному расписанию.

5. Привлекайте ребенка к составлению **режима** дня. Обсуждайте с ребенком, что он будет делать в течение дня, спрашивайте его мнение и учитывайте его пожелания. Это поможет ему почувствовать себя более ответственным и заинтересованным в соблюдении **режима**.

6. Создайте благоприятную атмосферу. Важно, чтобы **режим** дня не воспринимался ребенком как наказание, а напротив, был связан с приятными эмоциями и ощущением комфорта.

7. Будьте примером. Дети учатся, глядя на своих **родителей**. Если вы сами соблюдаете **режим** дня, ребенок будет охотнее следовать вашему примеру.

Режим дня – это не просто скучное расписание, а важный инструмент, который помогает вашему ребенку расти **здоровым**, счастливым и гармонично **развитым**. Не пренебрегайте его значением, и вы увидите, как положительно это скажется на его физическом и психологическом состоянии. Помните, что **здоровый** и счастливый ребенок – это результат любви, заботы и правильной организации его жизни.

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - В НАШИХ РУКАХ».

