

**Консультация для родителей**  
**"Организация режима дня – залог здоровья**  
**дошкольника"**



ALBANY

Подготовила: Элянова Е. С.-  
воспитатель ФИЗО

## **Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.**

Всем нам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Ну а каков он, здоровый ребенок?

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям, взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.

### **Факторы, влияющие на здоровье человека:**

- четкий и правильный распорядок дня;
- высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка.

### **Низкая работоспособность характеризуется:**

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня ребенка.

**Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня.** Режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное

распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей.

Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно- образовательной работы.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

**Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.**

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой.

Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их ребенка будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

**Режим дня дошкольников в подготовительной группе включает в себя следующие компоненты:**

1. учебные занятия в детском саду;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;



5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

#### **Рекомендации по выполнению режима дома:**

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма.

Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Потребность в сне составляет: в 7-8 лет - от 9,5 до 11,5 часов.

Время на самообслуживание, помощь семье. В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети - дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.

**Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны воспитателей и семьи поможет нам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.**