

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕЖИМ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

Режим не только организывает 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 привычку, потребность, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и что именно в детстве закладывают 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 кормление, сон, бодрствование, пребывание на свежем воздухе и т.д. По мере роста ребёнка 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 ребёнке 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 ребёнка фиксирует эту неустойчивость режима и потом так трудно выдерживать его когда ребёнок становится старше и начинает просить чуть-чуть задержался опоздать отложить и т.д.

Между тем именно соблюдение режима позволяет ребёнку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексy, 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 начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели чувство, 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 ребёнка во всем – в питании, труде, отдыхе ,даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря. Беспорядочная деятельность последних вначале мешает отучить малыша пачкать штаники, а в дальнейшем может способствовать различным нарушениям функций этих органов.

Пусть ваши дети будут здоровыми!