

Консультация для родителей
«Значение режимных моментов для здоровья ребенка»



Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста малыша режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь. Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определённому ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени.

Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка во сне, пище, отдыхе.

У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.

Примерный режим для дошкольников в семье



-8 часов утра -

подъем



зарядка, умывание

-8 часов 15 минут - гимнастика, умывание

или обтирание



-8 часов 45 минут -

завтрак



-10 часов - занятия и игры

дома



воздухе

-с 10 до 13 часов прогулка, игры на



-с 13 до 13.30 минут - обед



-с 13.30 до 15.00 минут - дневной сон



-с 15 до 15.30 - полдник минут



-с 15.30 до 18.30 минут – прогулка, игры

на воздухе



-с 18.30 до 19 часов - ужин



-с 19 до 20.30 минут - спокойные занятия,
вечерний туалет, подготовка ко сну



- 20.30 – 21.00 - сон

В большинстве случаев проблемы с приучением или с соблюдением режима объясняются:

недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);

отсутствием у ребенка привычки (ее придется нарабатывать!);

тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);

недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений! он долго просиживает за телевизором или компьютером (убираем гаджеты).

Очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму. Только при этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется, желание есть, он быстро засыпает. Организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня детского сада – это залог физического и психического здоровья наших детей.