Консультация для родителей «Режим дня детей»

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома.

Соблюдение режима дня – это одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

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

Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми. В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.

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.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Если дети воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением.

Дети выходные дни проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Таким образом, упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, будут способствовать нормальному развитию ребенка, его душевному и физическому благополучию. Только при четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества как самостоятельность, уверенность в себе и организованность!