******

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **МЛАДШЕЙ ГРУППЫ НА ТЕМУ:**

**«РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА»**

***Немного о режиме***

Одно из главных условий воспитания здорового ребенка – рациональной

 гигиенический режим, то есть четкий распорядок жизни, насыщенный

 оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом.

 Все физиологические процессы совершаются в организме человека в

 определенном ритме, поэтому очень важно приучить ребенка к строго

 чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно

 так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые

 имеют огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут

 раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой.

 Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия

 родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок

 нуждается в лечение и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим

 лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не

 может правильно развиваться. Ребенок должен в определенное время вставать

 и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо

 предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры

 должны сменятся более спокойными.



Планируя распорядок дня ребенка можете придерживается

 такого примерного режима, рекомендованным врачами – педиатрами: кормить

 детей дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3-4 часа. Дети до 3-4

 лет обычно спят днем 2 часа, ночью 12 часов, у 5-6 летних детей дневной

 сон составляет 1,5 часа, а ночной – 11 часов. Гулять с детьми надо в любое

 время года и при любой погоде. Это хорошо закалит их и сделает устойчивее

 к простудам. Желательно, чтобы зимой и осенью они находились на воздухе не

 меньше 4-5 часов в день: 2-3 часа до обеда и 2 часа после дневного сна, а весной

 и летом практически все свободное ото сна время.

Физические упражнения, удовлетворяющие естественные потребности детей

 в движение, надо обязательно включить в режим дня. При правильно

 организованных занятиях физкультурой ребенок своевременно овладевает

 двигательными навыками и умениями. Возможность ввести в распорядок дня

 совместные занятия с родителями существует почти всегда. Постарайтесь

 определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем

 придерживайтесь его.

Ежедневно надо выполнять утреннюю гимнастику, на нее отводится 5-10

 минут. Два – три раза в неделю проводят физкультурные занятия. Для младших

 дошкольников время занятий не должно превышать 25 минут, а для старших

 – 25 минут. Необходимы ребенку и подвижные игры во время прогулок по

 10-20 минут и не меньше двух раз в день. Двигательная активность оценивается

 по ее объему, интенсивности и продолжительности в режиме дня.

 Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не

 менее 50% бодрствования. Занятия физкультурой в семье помогает

 восполнить дефицит движения.

******

***Питание***

Для современного и правильного развития малыша

 необходимо сбалансированное полноценное питание. Соотношение

 белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4.

Пища для детей не только источник энергии для восстановления

 энергозатрат для организма, но и пластический материал, необходимый для

роста и формирования организмов и тканей. Поэтому в рационе должны

 содержаться белки как растительного происхождения, так и животного

 происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба и др.) в количестве не

 менее 60-70% от общего объема пищи. Необходимо приучать ребенка есть

 полноценные продукты, желательно не поощрять избирательность в еде. Во

 время приема пищи прививайте малышу навыки гигиены и культуры поведения,

 учите его есть самостоятельно, тщательно пережевывая пищу, пользоваться

 ложкой, салфеткой, быть опрятным. Вам следует помнить одно простое правило:

 нельзя кормить ребенка «на ходу»: в транспорте, во время прогулки. Вред для

 здоровья от этого очевиден – снижение аппетита, желудочно-кишечных инфекций,

 гепатит и другие болезни «грязных рук»

***Прогулка***

Ежедневное пребывание ребенка на воздухе является средством закаливания

 и дает возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении.

 С точки зрения закаливания, наиболее полезны прогулки в первой половине дня.

 В холодный период года здоровый ребенок может гулять при температуре

 воздуха до -15С (при 4-5 слоях одежды). В теплые дни необходимо следить

 за тем, чтобы малыш не находился длительное время под прямыми

 солнечными лучами. Лучшее место для игр – полоса светотени, или

 «кружевная» тень деревьев. Летом дети должны проводить вне помещении

 как можно большее время и даже (по возможности) спать, и есть на

 воздухе.

 Составила: Иванова Татьяна Сергеевна

МАДОУ № 97 г. Кемерово