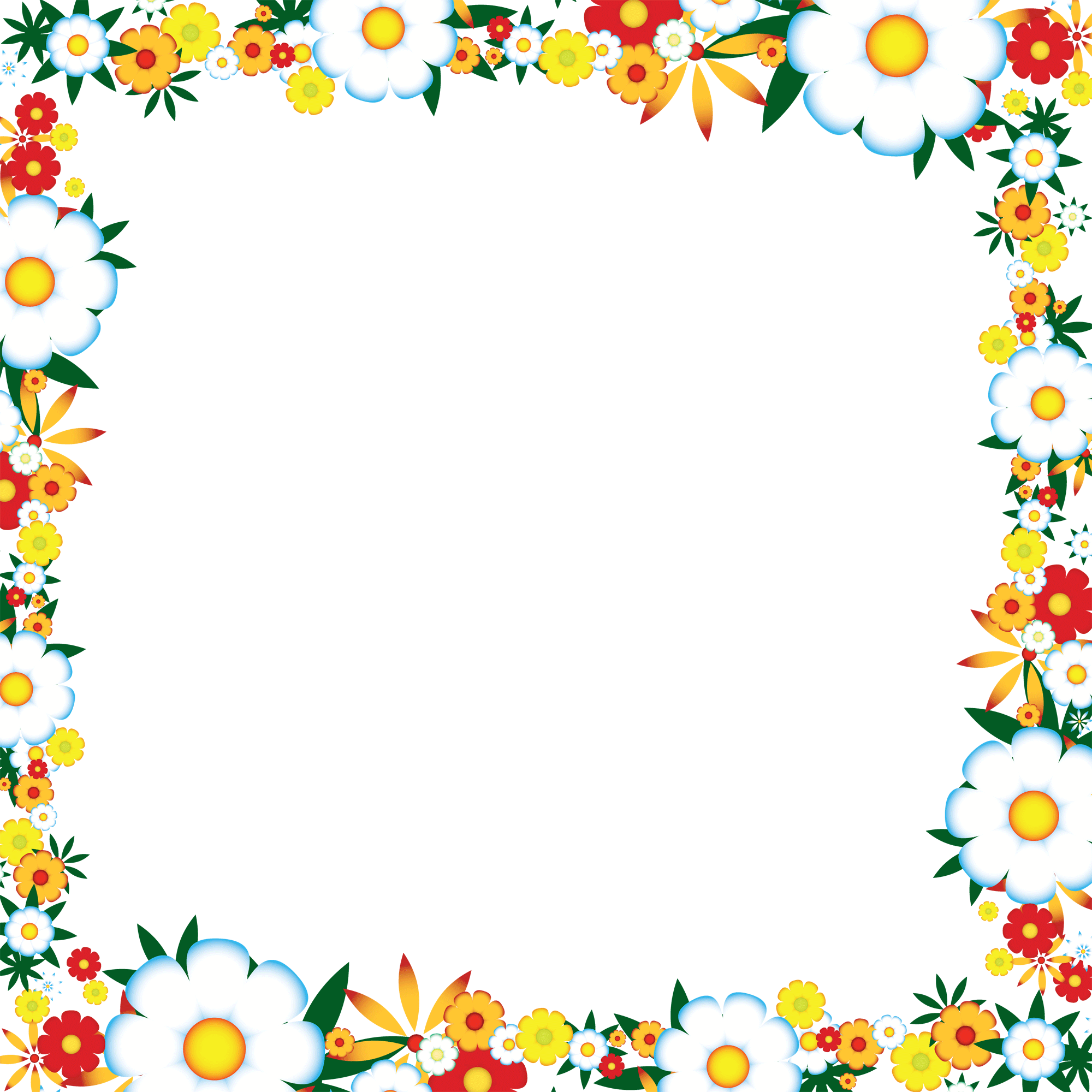
******

**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

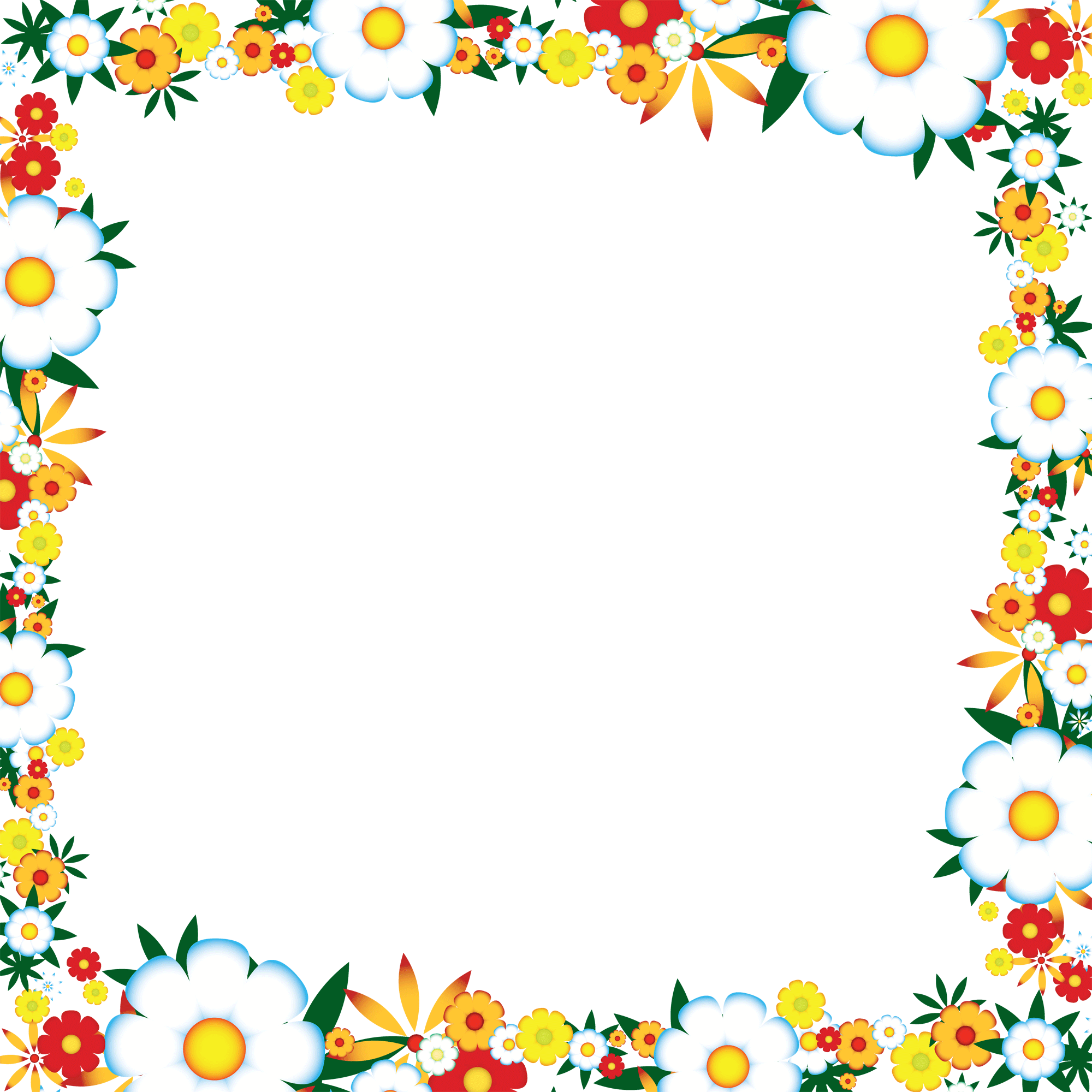
лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не

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

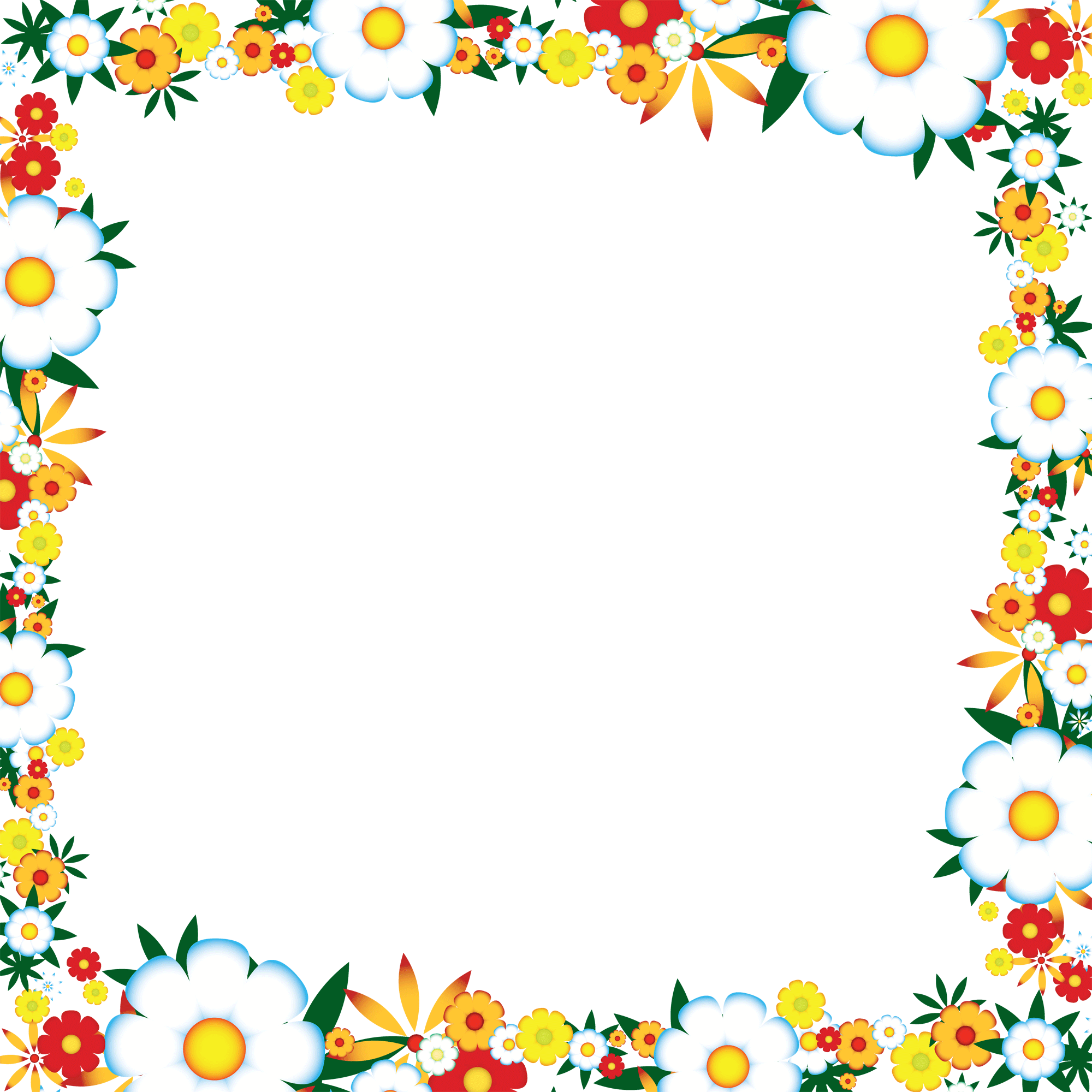
10-20 минут и не меньше двух раз в день. Двигательная активность оценивается

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