

Консультация для родителей

«Режим дня и его значение в жизни ребёнка»

Рационально организованный режим дня дошкольника предусматривает:

- Дневной и ночной сон определённой продолжительности с соблюдением времени подъёма и отхода ко сну;
- регулярное питание;
- определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- правильное чередование труда и отдыха;
- определённое время для физзарядки и личной гигиены.

При выполнении в определённой последовательности и в одно и то же время элементов режима дня у детей в центральной нервной системе создаются устойчивые связи, возникают наилучшие условия для облегченного перехода от одного вида деятельности к другому с наименьшей затратой энергии.

Соблюдение режима дня вырабатывает у ребёнка привычку к порядку, дисциплине, воспитывает чувство ответственности, он начинает дорожить своим временем, приобретает навыки систематического труда.

Хороший сон необходим организму, так как сон восстанавливает силы, укрепляет организм ребенка. Если ребёнок привык вовремя ложиться спать и вставать, он тем самым обеспечил себе бодрость, хорошую работоспособность на весь день. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает информацию, весел и жизнерадостен в свободное время.

У детей, приученных принимать пищу в одно и то же время, вырабатывается условный рефлекс, и организм усваивает пищу наилучшим образом.

При нарушении режима, особенно при нарушениях сна, возникают болезненные состояния. У детей они находят отражение в

- неадекватных эмоциональных реакциях,
- отказ от еды,
- повышенной раздражительности, утомляемости.

Дети, не соблюдающие режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Именно такие явления нередко наблюдаются после выходных дней у тех воспитанников детских садов, родители которых грубо нарушают режим дня по субботам и воскресеньям (отсутствие прогулок и дневного сна, позднее ночное засыпание и др.). Этим объясняется значимость необходимости выполнения режима дня для укрепления здоровья, прежде всего нервной системы ребенка.

Если родители постараются точно и систематически соблюдать детский режим дня, то они не испытают особых трудностей в организации правильного режима питания, и им не придется жаловаться на плохой аппетит, повышенную утомляемость и раздражительность ребенка.

Если вы и ваш ребенок готовитесь или уже посещаете детский сад, обязательно ознакомьтесь с режимом дня детского учреждения и придерживайтесь его дома!

Так вы создадите своему ребенку благоприятные условия для его развития и сохраните его здоровье!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЁНКА ОТ СТРАХОВ?

Не следует:

1. Запирать его одного в темной или тесной комнате.
2. Бить по рукам, по голове и лицу.
3. Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает».
4. Пугать его животными.
5. Заставлять неподвижно лежать, стоять и т.п.
6. Объявлять ребёнку бойкот.

Помните: к страхам приводит большое количество запретов и малое - тепла и ласки.

Если ребёнок боится, нельзя:

1. Смеяться над ним, называть «трусикой».
2. Высмеивать, особенно при других детях.
3. Наказывать за страх.

Как преодолеть страх? Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму и т.д. то нужно:

1. Предложить нарисовать их.
2. Поиграть в сказочных героев.

Если он боится темноты:

1. Не надо плотно закрывать двери в его комнату.
2. Можно совершить путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые понадобятся ночью.
3. Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые - в темной комнате.

Если ребёнок боится собак:

1. Купите ему игрушечную собаку, которую он может бросать, трогать, играть.
2. Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

Перед сном нельзя:

1. Устраивать шумные игры.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д..

Перед сном надо:

1. Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.
2. Спокойно разговаривать.
3. Создать обстановку мира, покоя и уюта.