

Консультация для родителей «Режим дня в жизни дошкольника»

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Многие родители, время от времени, сталкиваются с тем, что с изменением привычного режима дня для дошкольника, у малыша может испортиться аппетит, появляются проблемы с засыпанием. Это совсем не способствует укреплению здоровья детей. Если у ребенка определенный режим отсутствует вовсе, тогда детский организм не настроен на четкий ритм и проблемы неизбежны.

Домашний режим в период самоизоляции должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Для большинства родителей является истиной то, что ребенка нужно кормить в определенное время, а не когда мама или бабушка успеет приготовить. Но, оказывается, не менее важно есть в определенном месте, за столом – в столовой или на кухне, а не в кресле перед телевизором. У ребенка должен быть выработан рефлекс принятия пищи, чтобы правильно шли процессы переваривания в желудочно-кишечном тракте. Иначе нарушается координация работы нервной и пищеварительной систем, возрастает риск серьезных заболеваний – гастритов, вплоть до язвы желудка, нарушений обмена веществ.

Кроме того, в режиме дня ребенку необходимо правильное чередование умственных и физических нагрузок. И, обязательно для дошкольника, дневной сон!

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

А как же неразумный режим дня ребенка влияет на ребенка?

Многие родители, особенно молодые, убеждены: позже лег, позже встал – ничего страшного, хотя бы мы выспимся. Но это далеко не так! Природа разделила сутки на день и ночь. Это один из важнейших биоритмов. Необходимо обязательно учитывать биоритмы ребенка в организации его режима, потому что если они смещаются, организм ребенка подает сигнал: «Мне плохо!» Почему? Долгий вечер со включенным светом,

включенным телевизором (*даже если ребенок его и не смотрит*) – воздействие электромагнитных полей, световых, звуковых раздражителей, беготня, игры перед сном, позднее перекус с родителями... Все это воздействует на организм возбуждающе, возникают сложности с торможением нервной системы, что приводит к проблемам с засыпанием, сон не приносит полноценного отдыха. Еще мамами замечено, что позднее засыпание чаще всего способствует более раннему пробуждению.

Ребенок весь следующий день чувствует себя *«не в своей тарелке»*: капризничает, проявляет вялость, апатичность или сильное возбуждение. Истерики, ночные страхи, энурез, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие болезни – такова расплата за нарушение биоритма ребенка *«сон-бодрствование»*.

Родителям есть над чем задуматься. Ведь зачастую соблюдение правильного режима дня ребенка неудобно нам самим. Бывает, что это нарушает наши планы или наш образ жизни не соответствует такому режиму. И некоторые родители не желают перестраиваться сами, а ломают биоритмы ребенка, не относясь к этому серьезно. Кстати, не только дошкольникам, но и большинству первоклассников все же желательно спать днем. Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.

Для того чтобы привыкнуть к определенному режиму дня, дошкольнику требуется время. Перед сном никаких шумных игр, захватывающих мультфильмов и еды. Разговор о чем-то приятном для ребенка поможет расслабиться, освободиться от переполняющих его дневных впечатлений. Теплая ванночка для ног хорошо успокаивает. Нужно еще умыться, почистить зубки. Важно, чтобы ребенок привык выполнять эти процедуры в одно и то же время.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.