

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад 106»

# Консультация для родителей «Зачем ребенку нужен режим»



Подготовила  
Полубарьева О. А.

## Консультация для родителей «Зачем ребенку нужен режим»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

**Режим дня** – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.



Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

- Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;
- Регулярное питание;
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Почему так важен режим? Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Режим не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляются воля, развивается организованность ребёнка.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Нужно помнить, что основа, заложенная в детстве, должна сохраниться на всю жизнь. Но зачастую родителям и другим окружающим взрослым оказывается трудно соблюдать режим без перебоев: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так сложно выдерживать его, когда ребёнок становится старше.

Чтобы режим дня превратился в привычку, потребность, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.



**Важнейший компонент режима – сон.** Дошкольники обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). Но редко ложатся спать в одно и то же время: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребёнка начинается хроническое недосыпание, что в свою очередь вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии малыша. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.



Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

**Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:**

	Дети до 3 лет	От 3 и старше
<b>Общая продолжительность сна</b>	12 часов 50 минут	12 часов
<b>Ночной сон</b>	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
<b>Дневной сон</b>	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Не мало важной для ребенка является *ежедневная прогулка* на свежем воздухе, она закаляет его организм, влияет на психологический фон. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

*Питание* – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.



*Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.*

## Примерный режим для дошкольника в семье:

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00- 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00	Сон

У детей, посещающих детский сад, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой. Родителям остаётся следить за тем, чтобы и дома, в выходные дни режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным. Так же, следование режиму дома избавляет ребенка от стресса при возвращении в детский сад после длительного перерыва.

Соблюдение ребенком режима дня дарит родителям свободное время, которое так необходимо для восполнения внутренних ресурсов.

**Соблюдайте режим дня и будьте здоровы!**

