

Консультация для родителей «Правила организации режима дня дошкольников»

Очень важно соблюдать режим дня для дошкольника

Чтобы ребёнок рос здоровым, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания.

Режим – это рациональное и чёткое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, занятия – всё это должно проводиться в определённой последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Если ребёнок ест, спит, отдыхает, гуляет, играет, занимается, когда ему заблагорассудится, то эти процессы становятся беспорядочными, неустойчивыми. А это значит, что теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребёнок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен. Домашний режим ребёнка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима ДОУ.

Полноценный сон ребёнка.

Самочувствие и поведение ребёнка зависят от того, как расходуется его энергия, правильно ли чередуются сон и деятельность. Если ребёнок хорошо выспался, вовремя отдохнул, он весел, жизнерадостен, бодр, готов к деятельности – играм, занятиям, посильному труду. Вот почему полноценный сон как защитная реакция организма, которая предохраняет нервные клетки от утомления и истощения, приобретает исключительное значение. Во время сна отдыхает весь организм, замедляются все жизненные функции, спокойнее работает сердце, расслабляются мышцы, реже дыхание. Ребёнок как бы накапливает энергию для предстоящей деятельности.

Дети дошкольного возраста обязательно должны спать днём 1, 5 – 2 часа.

Чтобы правильно организовать полноценный сон ребёнка, необходимо выполнять элементарные правила гигиены:

1. У ребёнка должна быть отдельная кровать. Кровать должна стоять подальше от нагревательных приборов.
2. Зимой укрывать ребёнка следует шерстяным или ватным одеялом. В жаркие дни ему лучше спать под простынёй.
3. Перед сном тщательно проветривать помещение.
4. Ужин должен быть за 1, 5 – 2 часа до сна.

5. Матрац, на котором спит ребёнок, должен быть жёстким, подушка небольшая, из мягкого пера. Постельное бельё следует менять не реже одного раза в 10 дней.

6. С самого раннего возраста нужно приучать детей перед сном мыть руки, лицо, шею, ноги, чистить зубы.

Не надо разрешать ребёнку по утрам долго лежать в постели, это расслабляет его, нарушает общий режим дня.

Важность закаливающих процедур.

Закаливание – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Человеческий организм постоянно подвергается разнообразным воздействиям внешней среды: воздуха, солнца, воды. Люди по-разному реагируют на изменения погоды: одни легко переносят резкую смену холода и тепла, их называют закалёнными; другие, напротив, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание, у них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура.

Учёные давно заметили, что если постепенно, систематически и последовательно в течение длительного времени тренировать организм, изменяя температуру, то человек к этому привыкает и при охлаждении не простужается, он «закалился».

Систематическое закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу всех органов.

Закаливание воздухом.

- Помещение, в котором находится ребёнок необходимо проветривать 2-3 раза в день. Сквозное проветривание в отсутствие ребёнка дома.

- В осеннее - зимнее время постепенно приучать ребёнка спать с открытой форточкой и обязательно гулять не менее 3 -4 часов.

- Одежда ребёнка должна соответствовать возрасту ребёнка и сезону. Не перегревать ребёнка лишней одеждой.

- Не завязывать ребёнку нос и рот.

- В помещении ребёнок должен находиться в облегчённой одежде.

Как начинать закаливание? Продолжительность первых ванн – 2- 3 мин. Постепенно увеличивая до 40-45 мин. Во время воздушной ванны ребёнок находится в трусиках и делает энергичные движения.

Летом проводятся воздушные ванны на открытом воздухе, в тени. Продолжительность их от 15 минут до одного часа.

Закаливание водой.

Хорошая закаливающая процедура – это ежедневное умывание прохладной водой. Начинают умывание водой комнатной температуры. Моют руки до локтя, шею, лицо.

При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями и самочувствием ребёнка. Если ему неприятна процедура, значит, не следует спешить со снижением температуры воды. Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребёнку удовольствие.