

# Важность режима дня для ребёнка

## Советы родителям



Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

На всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном ритме. Воспитать в ребенке чувство ритма - не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: 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 трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить "чуть-чуть" задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Соблюдение режима позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексy, сохранять и укреплять здоровье

**Автор:**  
**Гончаренко Анастасия**  
**Ивановна**  
**воспитатель МАДОУ «Детский**  
**сад № 266»**  
**г. Барнаул 2021**

### 1. Сон.

Дошкольники и школьники дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад или в школу). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье, в каникулы. Недосыпание вызывает чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.



### 2. Питание.

Большое внимание в режиме дня школьника должно быть уделено питанию. Для нормального физического и невропсихического развития школьника имеет большое значение правильно организованный режим питания (4-5-кратный). В выходные дни основные элементы режима дня (сон, еда и т.д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени отводится пребыванию ребенка на воздухе.



### 3.

С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в **опорожнении кишечника и мочевого пузыря.** Беспорядочная деятельность последних вначале мешает отучить малыша пачкать штанишки, а в дальнейшем - может способствовать различным нарушениям функций этих органов. Дело в том, что у девочек и, понятно, женщин матка располагается между кишечником и мочевым пузырем. При систематическом переполнении одного из этих органов она оттесняется либо вперед (при переполнении прямой кишки), или, наоборот, назад (при переполнении мочевого пузыря), а при переполнении и того и другого смещается в вертикальном направлении.

### **4. Спорт.**

В течение дня - лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.



Кто из родителей не знает о значении закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости ко многим заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, воду и солнце (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.).

Но в значении активных действий для здоровья ребенка многие не убеждены. Наоборот, некоторые матери и отцы, дедушки и бабушки предпочитают, чтобы ребенок играл в "тихие" (спокойные) игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Сдерживая стремление ребенка бегать, прыгать родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Составлять режим дня необходимо с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это не только облегчает уход за младенцем, но с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности.

Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

