

Консультация для родителей «Режим дня»

Термин «режим» весьма многозначный. В нашем случае он используется в значении «Установленный распорядок жизни (питания, сна, отдыха)». Режим в этом значении слова предполагает строгое выполнение распорядка дня, при котором по часам встают, по часам ложатся спать, по часам принимают пищу, по часам занимаются физической подготовкой и т.д. Как правило, организм (особенно детский) достаточно быстро и легко привыкает к жизни по режиму. Очень важно, чтобы установленный и привычный распорядок дня по возможности коренным образом не менялся в выходные и праздничные дни.

Ребёнок раннего и дошкольного возраста зависим от окружающих его взрослых, условий жизни и воспитания. База, которая закладывается взрослыми в этот период, во многом влияет на показатели здоровья и психологические характеристики маленького человека в будущем. Дошкольный возраст – наилучшее время для развития физических и умственных способностей ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы это развитие шло по всем основным направлениям: эмоциональное благополучие, двигательная активность, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима дня и т.д.

Как утверждают медики, для полноценного развития детей необходимо обратить самое серьезное внимание на обязательное соблюдение ребёнком режима дня. Термин «режим дня» – понятие многоплановое. Можно говорить отдельно о режиме сна, о режиме отдыха, о режиме питания, о режиме физических нагрузок и т.п. Практически все основные элементы режима дня важны для детей дошкольного возраста. Все родители хотят, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким, при этом часто забывая, что в значительной мере это зависит от них. Важно, чтобы родители понимали необходимость создания в семье условий, стимулирующих и мотивирующих ребёнка к активному и здоровому образу жизни.

Обсуждать вопросы, связанные с режимом дня, начинать следует с режима сна. Врачи настоятельно рекомендуют людям всех возрастов всерьёз относиться к соблюдению режима сна, что в современной жизни весьма непросто. Нормальный режим и требуемая длительность сна особенно необходимы для детей, как дошкольников, так и школьников. Именно во сне идёт настройка организма на здоровье. Говорят, что дети растут во сне. Медики-сомнологи считают это утверждение правдой, потому что гормон роста вырабатывается именно во сне, ночью. Достаточный здоровый сон даёт человеку важнейший гормон сна – мелатонин. Это главный регулятор цикла «сон – бодрствование», который улучшает засыпание и избавляет от депрессий.

Режим сна нередко – явление практически индивидуальное. Разумеется, существуют общие медицинские рекомендации для всех возрастов по соблюдению режима сна: количество часов (в соответствии с возрастом), условия (время суток, температура в помещении (21-22°), удобное спальное место), времяпрепровождение перед сном и т.д. Самым «жестким» требованием к режиму сна является соблюдение его «графика»: лечь спать вечером и вставать утром необходимо постоянно в одно и то же время. Детям дошкольного возраста, по мнению специалистов, показан ночной сон 9-10 часов и дневной – 1,5-2 часа. Корректировка режима сна возможна по медицинским показаниям или социально-бытовым условиям.

Разговор о режиме физических нагрузок необходимо начать с того, что физическое воспитание детей – одна из наиболее актуальных проблем современной педагогики. Ребёнка теперь с самого раннего детства окружают разнообразные электронные устройства, машины, компьютеры, компьютерные игры, смартфоны и т.д. Вызывает тревогу тот факт, что дети всё меньше и меньше двигаются. Для современных дошкольников гораздо привлекательнее виртуальные игры, чем подвижные и спортивные, а полноценное развитие ребёнка возможно только в движении. Поэтому очень важно, чтобы родители решали задачи физического развития детей вместе с педагогами.

Как отмечают специалисты, наибольший оздоровительный эффект дают циклические, т.е. длительные и повторяющиеся упражнения (оздоровительный бег, прыжки, плавание, аэробика, мини-баскетбол и др.) при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок. Представляется, что режим физических нагрузок в течение дня должен обязательно включать утреннюю гимнастику (желательно на открытом воздухе), оздоровительный бег в медленном темпе), физические упражнения с предметами (мячами, обручами и т.д.), подвижные игры с элементами спортивных игр и др. Весьма интересным элементом физической тренировки дошкольников смело можно считать гимнастику после дневного сна. Включать в неё можно разнообразные полезные упражнения: на формирование осанки, профилактику плоскостопия, развитие общей и мелкой моторики, улучшение координации движений и т.п.

Крайне желательно проводить с детьми 2-3 раза в неделю игры-эстафеты, игры-соревнования, тематические динамические часы: «День скакалки», «День мяча», «День обруча» и т.п. К названным мероприятиям хорошо добавить организацию спортивных праздников: «Весёлый стадион», «Малые олимпийские игры», «Быстрее! Выше! Сильнее!» «Будь здоров без докторов!» и др.

В связи с работой по физическому развитию детей нельзя забывать о том, что в каждой группе дошкольного учреждения есть ребята, чей уровень подготовки по разным причинам ниже, чем у остальных. С ними надо заниматься дополнительно по здоровьесберегающей методике: дыхательная гимнастика (игрушки-свистульки, мыльные пузыри, бабочки на ниточках и т.д.), подвижные игры («Весёлый мячик», «Паровозик», «Медвежата» и др.). Весьма полезным для детей является использование для профилактики плоскостопия су-джок терапии: стимуляции высокоактивных точек на руках и стопах (массажные мячики, валики, дорожки и т.п.).

Итак, строгий режим дня – это достаточный полноценный здоровый сон, систематические физические нагрузки с учетом возраста и состояния детского организма, активный образ жизни, рациональное питание и обязательное закаливание круглый год.