Консультация для родителей
«Режим дня и его значение»
(разновозрастная группа)

Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Соблюдение режима дня, проведение всех составляющих его элементов всегда в одно и то же время способствует выработке полезных привычек, прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить в определенное время.

Правильный режим – основа здорового образа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Здоровый образ жизни требует также соблюдения всех гигиенических норм: в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режимов в помещении возрастной группы, систематического закаливания.

Ребенка следует кормить в определенное время, многие родители этого не соблюдают, что приводит к трудностям в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно чтобы ребенок не сидел за столом в ожидании еды – это быстро снижает аппетит. Не нужно развлекать ребенка во время еды, так как его интерес в этот момент к чему-либо постороннему тормозит процесс выделения пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После приема пищи необходимо прополоскать рот кипяченой водой.

Главный вид отдыха – это сон. Если сон недостаточно продолжителен, то ребенок не отдыхает в полной мере. Это плохо сказывается на нервной системе. Важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время. Перед сном рекомендуется играть в спокойные игры. Ужинать нужно за час – полтора до сна. У ребенка должна быть отдельная постель. Перед сном необходимо проветривать комнату. Перед ночным сном ребенок должен обязательно почистить зубы, умыть лицо, руки, ноги.

Для ребенка очень важен период пребывания на открытом воздухе. Летом ребенок может находиться на улице практически весь день, весной, осенью и зимой по несколько часов.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для продуктивной деятельности: занятия рисованием, лепкой, математикой и др.

Продолжительность занятий зависит от возраста детей. У детей 5-6 лет – 20-25 мин. Необходимо также чередовать виды деятельности. Важно время проведения занятий, наиболее подходит для этих целей время после завтрака. Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.