

## «Значение режима дня в жизни ребёнка»

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Также он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Нервная система ребёнка очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определённое время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закалывающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию. Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребёнка должна быть отдельная постель, комнату перед сном необходимо проветривать. Перед сном детям можно почитать книжку.

Проснувшись, ребёнок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создаёт бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком. Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, повороты, наклоны, приседания, кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребёнок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребёнок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребёнок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребёнка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создаёт определённые трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Ребёнок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, её температура и то, как она подана, – всё это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребёнок лучше ел, пытаются развлекать его сказками и мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребёнка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Любое занятие идет на пользу ребёнку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребёнка, чтобы он делал всё с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребёнка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребёнка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребёнку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за

тем, чтобы ребёнок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо чаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребёнок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбуждён и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченой водой.

Во время сна форточка зимой или окно летом должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16°C. Лёгкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребёнок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днём укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребёнка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста. После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование. Перед ночным сном ребёнок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребёнка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребёнку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.