## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 43»

***Консультация для родителей***

***«Значение режима дня для здоровья ребёнка»***

Разработала: воспитатель Матвеева Г. В.

(здание 2)

г. Тула

2024 г.

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только малышу, но и его родителям.

Соблюдение правильного режима:

* дисциплинирует детей,
* повышает их работоспособность,
* аппетит,
* улучшает сон,
* способствует нормальному физическому и психологическому развитию,
* укрепляет здоровье малыша.

Нарушение привычного распорядка приводит к :

* ухудшению настроения ребенка,
* его капризам,
* пониженному эмоциональному фону,
* ослаблению иммунитета.

Для чего нужен режим дня? Каковы его основные составляющие? С какого возраста нужно приучать ребенка к режиму дня?

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организовывает жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности. Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно.

Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития. Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада или школы, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Если ребенок посещает детское учреждение, то он и его родители вынуждены придерживаться определенного режима дня.

У не посещающих такие заведения детей образ жизни зависит от родителей. Обычно мамы по часам кормят и укладывают спать детей первых лет жизни регулярно выводят их на прогулку и т.д. Если режим дня по какой-либо причине изменяется, то ребенок начинает капризничать, у него нарушаются сон и аппетит, появляются возбуждение или вялость. Справиться с таким ребенком сложно, к тому же страдает его здоровье, поэтому мамы стараются все делать вовремя. Для прекращения каприза можно, подражая ребенку, имитировать его плач, а затем, гладя на него, постепенно делать голос тише и тише. Часто детей сбивает с толку такое поведение родителя, а каприз заканчивается совместным смехом и примирением. В некоторых семьях в выходные дни ребенок выбивается из ритма, к которому привык на протяжении недели. Уставшие от трудовой деятельности, родители утром могут подольше поспать, что затем приводит к сдвигу привычного режима дня. К тому же часть времени ребенок оказывается предоставленным сам себе. Это нарушает его психическую стабильность и приводит к капризам. Родителям следует найти в себе силы и проявить организованность, чтобы сохранить в доме благоприятный для всех психологический настрой. Если они могут в выходной день придерживаться привычного для ребенка распорядка дня, то в понедельник ему проще влиться в коллектив и справиться с учебными занятиями. Если ребенок накануне делал, что хотел, неограниченно смотрел телевизор, долго играл в шумные игры, то к следующему дню у него сохраняется утомленность, отмечается вялость или возбужденное состояние, что отражается на учебных занятиях, мешает заснуть в положенный час днем, приводит к конфликтам с другими детьми.

Режим дня для детей составляют с учетом физиологических потребностей. До 5 лет ночной сон должен занимать 10-11 ч., а дневной – 1,5-2,5. Всего ребенку положено спать 12-12,5 ч в сутки. Оптимально укладывать ребенка в кровать в период с 21 до 21 ч 30 мин, тогда утром, с 7 до 7 ч 30 мин, он проснется бодрым.

Дневной сон у детей дошкольного возраста организуют так, чтобы пробуждение пришлось на период с 15 до 15 ч 30 мин. В таком случае во второй половине дня они вновь будут активны. Более позднее пробуждение будет сопровождаться вялостью до вечера и нарушит ночной сон. Как правило, это приводит к нежеланию ребенка выполнять просьбы взрослых, возбуждению вечером, плохому засыпанию и капризам. Полноценному ночному сну уделяется большое внимание и потому, что ребенок, который не выспался, в первой половине дня отличается вялостью, плохим настроением, хуже справляется с заданиями, а к вечеру становится более активным. Он начинает шуметь, бегать, просит не включать телевизор, не желает готовиться ко сну. Ведь у него сопровождается капризами, а взрослые прилагают много усилий, чтобы привести все в норму.

Помочь ребенку приспособиться к соответствующему возрасту режиму дня можно следующим образом.

* Предупреждайте ребенка за 10-15 мин о том, что пора заканчивать игру, собирать игрушки и ложиться спать.
* По истечении данного времени проверьте, чтобы ребенок все сделал, помогите ему при необходимости.
* Не поддавайтесь его просьбам поиграть еще немного.
* Если ребенок уже проявляет самостоятельность и сам раздевается, вешает одежду на стул, чистит зубы, то выполнение этих действий помогает ему настроиться на сон.

Прием пищи в определенное время вызывает голод и аппетит к положенному часу, а значит, ребенка легче усадить за стол, а пища хорошо усвоится. Первый завтрак рекомендуется детям в 7-8 ч утра. До обеда, в 10-11ч, можно предложить ребенку второй завтрак. После прогулки на свежем воздухе и подвижных игр, ребенок с аппетитом съест обед. Вечером играйте с ним только в спокойные игры, обратите внимание на содержание просматриваемых им мультфильмов и других телепередач (они не должны приводить ребенка в возбужденное состояние или вызывать тревожность и страх). Детям не рекомендуется длительно сидеть перед телевизором, так как это вредно не только пребываем в неподвижной позе, но и психическим переутомлением, нагрузкой на зрение. Успокаивающе действует на детей чтение книг, что и рекомендуется делать перед сном. Так вы побудите наедине с ребенком, уделите ему внимание и поможете заснуть. Более организованные дети отличаются в детском саду и школе дисциплинированностью, способностью к обучению, коммуникабельностью и реже болеют.

Конечно, не стоит заставлять ребенка все делать точно по расписанию, непрерывно следя за часами. Иногда нужно учитывать сложившуюся ситуацию и позволить ребенку еще 5-10 мин поиграть, договорившись, что затем он обязательно сложит игрушки в коробку, или перенести прогулку на другое время из-за дождя, чуть раньше или позже накормить, если ребенок приболел и у него изменился аппетит. Взрослые могут проявить гибкость и решить, что важнее в данный момент для воспитания и здоровья ребенка, а жизненный опыт и мудрость им в этом помогут.