Консультация для родителей «Для чего нужен режим дня»

 Каждый взрослый сам решает, жить ему по режиму или *«вне»* его. Мы подстраиваем распорядок дня под жизненные обстоятельства и биологические часы, привычки и необходимость. А свободны ли дети в выборе вариантов? Точнее, свободны ли мы, родители, в выборе вариантов для детей? Современное поколение родителей выросло *«по режиму»*, но подходит ли такой подход современному поколению детей?

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Родители детей 5-7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, меньше задумываются о режиме. А вот у родителей дошкольников, не посещающих детский сад и соблюдающих домашний режим, вопросов возникает больше.

В ситуации, когда режима нет,у ребенка могут возникнуть:

• гиперактивность

• гипервозбудимость

• ухудшение памяти

• снижение работоспособности

• быстрая утомляемость

• частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима, есть режим питания, физической активности, сна, игр, занятий.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях,поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

• не менее 4-х раз в день;

• горячее блюдо не менее 3-х раз в день;

•по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;

•по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;

• по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест*(лучше положить добавку)*.

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

• завтрак в 8-9 часов,

• обед в 12-13 часов,

• полдник в 15-16 часов,

•ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни. Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых.

• Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.

• Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.

• Обязательна утренняя гимнастика.

• Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю.

• Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).

• Физкультминутки между умственными занятиями.

• Гимнастика после дневного сна.

• Умеренно активные игры на второй прогулке.

Режим сна. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет.

•Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов, 7 лет - 10-11 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.

•Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.

• Дневной сон у детей 5-6 лет длится 1-1,5 часа. В 7 лет малыш может отказываться от сна, однако активные детки нуждаются во сне продолжительностью около 1 часа.

• Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок.Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

Режим умственной деятельности. И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в предшкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий.

Когда малышу не спится

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе?

Попробуйте выполнять ряд несложных условий:

• перед сном минимум подвижных активных занятий;

• мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;

• тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть;

• ритуал,который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режиманеобходимо учитывать присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Основное правило составления распорядка дня – он должен подходить и нравиться ребенку и вам! В формировании распорядка важно также учитывать биологические часы ребенка, не *«ломать»* его. Нет *«правильного»* распорядка, есть примерный план.

+❤ В Мои закладки