

## **Консультация для родителей «Режим — главное условие здоровья детей».**

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, приучает к дисциплине.

Режим не только организывает ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляется воля, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом малыша. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

Важнейший компонент режима - сон. Дошкольники дома обычно встают в определенные часы, (перед уходом в детский сад) но ложатся спать в одно и то же время редко. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря.

В течение дня лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Сдерживая стремление ребенка бегать и прыгать, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

### **Азбука режима:**

**1.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.

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.

**2.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. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие:

- 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: дети 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут;
- 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.

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

**3.Режим сна.** Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы детей, 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; у детей 7 лет – 1 час.
- вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок: детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00; в 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

**4.Режим занятий** (умственной деятельности). И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, не обделены развивающими занятиями. Но, как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений.

В утреннее время, после завтрака проводят два - три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 5-6 лет - 25 минут на одно занятие; 6 -7 лет - 30 минут.

Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

Примерный распорядок дня дошкольника:

- 7:00-8:00 - утренний подъем
- 7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика
- 8:00-8:30 - завтрак
- 9:00 -10:30 - развивающие занятия
- 10:45 -12:15 - прогулка
- 12:30 -13:00 - обед
- 13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
- 15:30 - 16:00 - полдник
- 16:30 -18:00 - прогулка с активными играми
- 18:30-19:00 - ужин
- 19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия
- 20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета ребёнка. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.

(Воспитатель Кавтарадзе Г.В. март 2020г.)