

Консультация для родителей

«Режим- это важно»

Воспитатель МБДОУ № 209

Велиева Елена Александровна

Январь 2022 г.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности.

Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Правильный режим дня является необходимым условием, чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон.

Почему так важен режим?

Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму - смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается от 8 до 12 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 часов. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. 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.

Режим дня для детей составляют с учетом физиологических потребностей. До 5 лет ночной сон должен занимать 10-11 часов, а дневной – 1,5-2,5 часа. Всего ребенку положено спать 12-12,5 ч в сутки. Оптимально укладывать ребенка в кровать в период с 21 ч до 21 ч 30 мин, тогда утром, с 7ч до 7 ч 30 мин, он проснется бодрым. Дневной сон у детей дошкольного возраста организуют так, чтобы пробуждение пришлось на период с 15 ч 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.

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.