Консультация для родителей

«Режим дошкольников в выходные дни»

Составитель: Кручинкина Н.В

Сегодня очень важно нам взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»

Режим дня- это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме.

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.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он не дисциплинирован и не послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. В течения дня-лучший вид отдыха для ребенка –подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни – это время, когда родители и дети могут в полной мере испытать радость от общения друг с другом, поскольку в будние дни родители заняты на работе, а дети ходят в детский сад. Выходной день дома! Это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребенку, которое ему так необходимо для полноценного развития.

Игра — это способ приобретения навыков, присущих взрослым людям. Детские игры, по сути, могут сравниться с работой и учебой.

Настольные игры – интересны и детям, и взрослым. Данный вид игр развивают интеллект, мышление, воображение.

Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

В заключении, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.