**Консультация для родителей**

**Тема:** «Режим дня и его значение»

 Продуманная организация питания, сна, содержательной деятель­ности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и ак­тивность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Мы знаем, что режим дня — это хорошо продуманный распорядок дня, соответствующий возрасту детей. Соблюдение режима дня, проведение всех составляю­щих его элементов всегда в одно и то же время способствует выработке полезных привычек, прочных условных связей, об­легчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка как бы подготавливается к тому виду деятельности, ко­торый ему предстоит выполнить в определенное время.

Пра­вильный режим - основа здорового образа жизни ребенка, главное условие со­хранения его здоровья. Здоровый образ жизни требует также соблю­дения всех гигиенических норм: в подборе мебели, оборудования, све­тового и температурного режимов в помещении возрастной группы, систематического закаливания.

Ребенка следует кормить в определенное время, многие родители этого не соблюдают, что приводит к трудностям в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здо­ровье. Очень важно чтобы ребенок не сидел за столом в ожида­нии еды - это быстро снижает аппетит. Далее, о вкусе пищи. Ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое зна­чение для правильного переваривания. Не нужно развлекать ребенка во время еды, так как его интерес в этот момент к че­му-либо постороннему тормозит процесс выделения пищевари­тельных соков, что также снижает аппетит. После приема пищи необходимо прополоскать рот кипяченой водой.

После еды следует играть в спокойные игры. Нервная система очень чувствительна к различным воздействиям окру­жающей среды. Дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Главный вид отдыха - это сон. Если сон недостаточно про­должителен, то ребенок не отдыхает в полной мере. Это плохо сказывается на нервной системе. Важно приучить ребенка ло­житься спать в одно и то же время. Перед сном рекомендуется играть в спокойные игры. Ужинать нужно за час - полтора до сна. У ребенка должна быть отдельная постель. Перед сном не­обходимо проветривать комнату. Перед ночным сном ребенок должен обязательно почистить зубы, умыть лицо, руки, ноги.

Для ребенка очень важен период пребывания на открытом воздухе. Летом ребенок может находиться на улице практиче­ски весь день, весной, осенью и зимой по несколько часов.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для продуктивной деятельности: занятия рисованием, лепкой, математикой и др. Про­должительность занятий зависит от возраста детей. У детей 4-5 лет - 20-25 мин. Необходимо также чередовать виды деятельно­сти. Важно время проведения занятий, наиболее подходит для этих целей время после завтрака.

По особенностям высшей нервной деятельности дети бы­вают разные. Это выражается в их поведении. Одни сразу включаются в занятия или игры, сосредотачиваются, не отвле­каются. С такими детьми легко наладить режим. У других де­тей преобладают процессы возбуждения. Им трудно сосредото­читься на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засы­пают с трудом, плохо едят. Есть дети, у которых преобладают процессы торможения. Они вялы, любят долго поспать или проснуться и лежать в кровати. С трудом включаются в какую- либо деятельность.

Создавая режим очень важно учитывать все индивидуаль­ные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превра­титься в потребность. Для этого необходима последователь­ность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми - полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предуп­реждать детское утомление разумным чередованием разнообразной ак­тивной деятельности и отдыха.

 **ЗАКАЛИВАНИЕ   ДЕТСКОГО  ОРГАНИЗМА.**

 Родители должны знать назубок: солнечный свет необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.

 Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким головным убором. Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок  или спокойной игры детей в утренние часы. Следить за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде. Через 3-4 дня вместо рубашки надеть майку, еще через несколько дней он может принимать обливание или другую водную процедуру.

В осеннее - зимний период для профилактики солнечного «голодания» у детей полезно  использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации  под наблюдением врача.

 Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору.  Начинать могут дети 2-3- летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23 градусов С, воздуха 24-25 градусов C. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день.  Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 градусов С.

Постарайтесь быстрее обучить ребенка плаванию. Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывать что детям с ослабленным  здоровьем или недавно перенесшим какое- либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

 Личный пример  родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

       Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений. Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще надо хвалить вашего маленького спортсмена за успехи. Старайтесь делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

 1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшится координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

 2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение.  Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама страхует его, держа за затылок.

 3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. Тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног.

 4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения , кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений.  Мамина задача - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

 5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к  более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми.