

**Онлайн консультация**

**«Режим дня –основа здоровья»**

**Медицинская сестра: Васильева Н.В.**

2024 год

Почему так важен режим дня для вашего ребенка. Каждый любящий свое чадо родитель мечтает, чтобы их ребенок вырос здоровым, полноценным, и, как же без этого, счастливым. Но это все зависит, представьте себе, именно от режима дня ребенка на разных этапах его взросления. Мама и папа должны понимать, что маленький организм малыша должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Поэтому родители должны следить и за весом ребенка, и за ростом, и за температурой, и за содержанием сахара в крови. Это же здоровье малыша. И, – вот что важно, – за хорошие показатели отвечает именно правильный режим дня ребенка. Здесь должно быть не только правильное питание, но и верные ограничения, и разумные нагрузки. Это основа будущей полноценной и активной жизни будущего молодого человека. Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Для того чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике. Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование. Готовясь ко сну, ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию. Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном почитают им.

книжку. Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним. Один из главных пунктов режима дня — питание. Полноценное питание — это залог здоровья вашего чада. Наверно не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

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. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования. 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. Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим будет способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию. Помните об этом!