Консультация для родителей в старшей группе

Тема: Режим дня и его значение.

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

 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. 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.

 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 5-6 лет - 20-25 мин. Необходимо также чередовать виды деятельно­сти. Важно время проведения занятий, наиболее подходит для этих целей время после завтрака.Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предуп­реждать детское утомление разумным чередованием разнообразной ак­тивной деятельности и отдыха.