

# Консультация на тему: «Соблюдение режима дня в раннем возрасте как основа формирования здорового образа жизни»



Климичева М.В.

старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 24»

высшая квалификационная категория

Ранний возраст является важнейшим периодом жизни человека, когда закладываются наиболее важные способности, определяющие дальнейшее развитие человека. В этот период складываются такие ключевые качества, как познавательная активность, речь, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность и многое другое. Эти качества и способности не возникают автоматически, как результат физиологического созревания. Их становление требует правильного подхода со стороны взрослых, определенных форм общения и совместной деятельности с ребенком.

Именно поэтому, самое время уделить пристальное внимание режиму дня, так как его соблюдение является основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни.



Режим дня, это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных

процедур, занятий и самостоятельной деятельности, а так же основа формирования основных биоритмов ребенка.

Правильная организация режима способствует:

- нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;
- предохраняет нервную систему от переутомления, вырабатывается условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и то же время.

Наиважнейшим условием является регулярное выполнение режима дня соответственно возрастным особенностям, вследствие взросления ребенка режим должен быть скорректирован.

Очень важен и общий распорядок жизни, если в семье пренебрегают режимом, это неизбежно идёт во вред ребёнку. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Сон — это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

И так:

- правильно организованная трудовая и учебная деятельность способствуют сохранению устойчивой работоспособности, усидчивость и стремление к знаниям;

- регулярное и правильное питание способствует формированию хорошего аппетита;

- регулярный дневной и ночной сон, организованный в одно и то же время, позволяет сформировать у ребенка привычку быстро и спокойно засыпать.

Таким образом, можно сделать вывод, что системный подход и рациональный режим дня ребенка, построенный в соответствии с возрастными особенностями, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечат условия для оптимального, всестороннего и гармоничного развития ребенка.

