

Значение режимных моментов для здоровья ребенка

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.



Режим дня – это чередование различных видов деятельности и отдыха детей дошкольного возраста, отвечающее педагогическим и гигиеническим требованиям. И очень важно правильно и наиболее оптимально организовывать пребывание ребенка в детском саду. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и т.д. обязательное условие правильного

воспитания ребенка. Бодрое, жизнерадостное и в тоже время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени. Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка в сне, пище, отдыхе. Организация режимных мероприятий имеет важное значение для воспитания ребенка, так как в ходе различных моментов, связанных с приемом пищи, выполнение гигиенических процедур происходит формирование культурно-гигиенических навыков и привычек, усвоение норм и правил поведения в обществе, формирование представлений об окружающих предметах, их свойствах и сфере использования. У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организатором правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к самостоятельности.

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. 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. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаляющее 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 читают 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. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

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.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

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. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

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.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Уважаемые родители, помните, что

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.