

Романова Ольга Александровна  
Воспитатель высшей кв. категории  
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

### Консультация для родителей «ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА».



Одним из важнейших условий воспитания здоровых детей является организация правильного распорядка дня.

Если жизнь ребенка проходит по режиму, т.е. играет, ест, спит в одно и то же время, это помогает воспитывать его здоровым и спокойным. Соблюдение режима дня является залогом психологической готовности ребенка как к физическим, так и умственным нагрузкам.

Наоборот, если ребенка окружает беспорядок, режим дня не выполняется, ребенок растет неряшливым, капризным, с неустойчивой нервной системой. Такого ребенка приходится ежедневно уговаривать сесть за стол, лечь спать, пойти умываться. Эти уговоры обычно сопровождаются плачем ребенка и раздражением взрослых.

Режим дня в детском саду установлен на основе общепринятых норм, свойственных детям дошкольного возраста. Он обеспечивает правильную смену различных видов деятельности. Спокойные игры чередуются с подвижными и наоборот.

В дошкольном возрасте особое значение имеет уход за ребенком, воспитание навыков и привычек, связанных с усвоением детьми гигиенических правил. Например, если ребенка ежедневно купать, надевать на него чистое платье, давать чистый носовой платок, чистую обувь, то и у самого ребенка возникает потребность к чистоте, желание ее поддерживать.

Режим питания ребенка достоин особого внимания. В детском саду установлены определенные часы приема пищи детьми. Дома необходимо устанавливать часы приема пищи, как в выходные дни, так и в вечернее время. Режим питания детей предусматривает соблюдение определенных правил: ребенок должен вымыть руки, занять свое место, правильно сидеть за столом, аккуратно есть, пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Необходимо и дома поддерживать такой же порядок.

Ребенок в течении дня получает много впечатлений, он живо откликается на все окружающее, что ему интересно. Неустойчивая нервная система детей в результате длительного возбуждения утомляется.

Лучшим отдыхом для растущего организма является сон. Вечером необходимо ложиться спать не позднее 21 часа. Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается. Такая деятельность необходима для общего развития ребенка.

Основная деятельность детей - игра. Играя, ребенок бегает, лазает, это способствует его физическому развитию. В играх дети учатся договариваться между собой, советуются, приучаются дружить. Режим детской деятельности в течении дня тоже требует упорядочения. Утро в детском саду начинается со спокойных игр, разговоров, потом дети привлекаются к посильной трудовой деятельности, поливке растений, утренней зарядке.

В семье ребенок тоже должен иметь свои обязанности, это его организует и приучает к труду.

После занятий, связанных, с умственной деятельностью, ребенок нуждается в движении. Эта потребность удовлетворяется во время прогулок. На открытом воздухе можно прыгать, бегать, громче разговаривать. Но тем не менее и здесь необходимо следить за поведением детей и избегать их перевозбуждения. В детском саду продолжительность прогулки около 2-х часов. Прогулка в черте города может проводиться с детьми в любую погоду. Она увеличивает сопротивляемость организма ребенка, закаливает его, способствует хорошему физическому развитию. В выходные дни родители вместе с детьми больше времени должны проводить на свежем воздухе. Организация совместных семейных походов в лес, парковую зону или на дачу – это заряд бодрости и здоровья на целую неделю.

Соблюдая режим дня дошкольника, родители могут быть уверенными, что их ребенок сможет справиться со всеми нагрузками и будет здоровым.

	<b>8:00</b> Я просыпаюсь.	
	<b>8:15</b> Я делаю утреннюю гимнастику.	
	<b>8:30</b> Я умываюсь и чищу зубы.	
	<b>9:00</b> Я завтракаю.	

	<b>10:00</b> Я гуляю.	
	<b>12:00</b> Я обедаю.	
	<b>14:00</b> Я играю.	
	<b>18:00</b> Я ужинаю.	
	<b>21:00</b> Я ложусь спать.	