БАТЬКАМ
ПРО РЕЖИМ ДНЯ

Поки ваш малюк ще дошкільник, він не замислюється над тим, коли потрібно відпочивати, коли займатися, читати, а коли гуляти. Він постійно перебуває під доглядом дорослих, і вони самі організовують увесь день дитини. Але пройде рік, і йому потрібно буде багато чого вирішувати самому, у нього з'являться нові нелегкі обов'язки: уроки в школі, домашні завдання, заняття в кружках, суспільні доручення, адже треба ще почитати, допомогти мамі, погуляти. Організувати весь день дитини допоможе режим!Привчати дітей до нього потрібно якомога раніше, щоб до моменту вступу в школу вони вже свідомо виконували розпорядок дня. І ще одна важлива умова: дитина повинна уміти визначати й міняти темп своїх дій. Адже з найпершого дня навчання в школі йому доведеться трудитися в одному, загальному для всього класу темпі, щоб встигнути виконати завдання у відведений для нього час. Ще в дитячому садку дітей навчають орієнтуватися в часі. Ваше завдання — пояснити їм, що займатися, відпочивати, гуляти й спати потрібно в певний час, тоді його буде вистачати на все. Дотримання режиму дня виробить у дитини почуття відповідальності, дисциплінованості — ті самі якості, які дуже потрібні школяру.

Якщо ваша дитина відвідує дитячий садок — а там дотримуються режиму дня — то й вихідні дні не повинні відрізнятися від звичних. Дитина обов'язково повинна вставати в той самий час, бажано годин у сім або половині восьмого. Звикнувши вставати пізніше, їй важко буде прокидатися в необхідний час, коли піде в школу.

Особливу увагу на це слід звернути тим батькам, діти яких не відвідують дитячий садок. Лягати спати дитина повинна не пізніше половини дев'ятого. Тривалість нічного сну — не менше 11,5-12 годин. Цього часу досить для повного відновлення працездатності й функціонального стану нервової системи. Якщо не дотримуватись цього правила, дитина не відпочине за ніч і на уроках буде неуважною і млявою звикнувши лягати спати й вставати в той самий час, діти швидко засинають і легко прокидаються. Необхідний і денний сон (півтори-дві години). Адже діти стомлюються не тільки від занять, але й від шуму, від спільних ігор. Позбавлення дитини денного сну може викликати в неї різні розлади нервової системи. У режим дня дитини повинна обов'язково входити ранкова гімнастика! Вона зміцнює здоров'я, знімає сонливість, дає заряд бадьорості! Перший раз обов'язково займайтеся разом з дитиною, покажіть йому 5-7 вправ, введіть в комплекс ранкової гімнастики ігрові моменти. Періодично, щоб вправи не набридали, потрібно вносити в них нові елементи. Пройде час, і дитина буде самостійно займатися ранковою зарядкою, але ви обов'язково контролюйте чіткість і порядок виконання вправ.

Гуляйте в будь-яку погоду не менше 4 годин!Не можна скорочувати час прогулянки через зайнятість дорослих, поганої погоди. Адже свіже повітря для дитини — це зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення діяльності органів дихання й серцево-судинної системи.

Перебування на повітрі повинно бути активним: це й рухливі ігри, фізичні вправи, і посильною разом з дорослими працею. Якщо діти подовгу сидять біля телевізора, вони, природно, менше рухаються, недостатньо гуляють. І як наслідок — погіршення сну й апетиту, плаксивість, дратівливість й інші порушення стану здоров'я. Телевізійні передачі — звичайно, тільки дитячі — дозволяється дивитися не частіше 2-3 раз на тиждень, а тривалість їх не повинна перевищувати 30 хвилин. Завжди незмінним у режимі дня повинно бути час сніданку, обіду, полуденка, вечері. Тільки у випадку режиму харчування відбувається необхідна підготовка діяльності шлунково-кишкового тракту до перетравлювання їжі, засвоєнню поживних речовин. Тоді дитина буде їсти з більшим задоволенням і апетитом!Якщо дошкільник звикне до виконання режиму дня, згодом це стане його внутрішньою потребою.

Режим – запорука здоров'я!