

Библиотека информации «Уголок здоровья»

Ряховская Наталья Владимировна

ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ РЕЖИМ ДНЯ

Все родители думают об одном: **как вырастить ребенка здоровым** и что сделать для того, чтобы он был счастлив.

С первых дней жизни ребенка они уделяют большое внимание таким показателям его здоровья и функционирования организма, как рост, вес, анализ крови, температура, кровяное давление, процент гемоглобина, содержание сахара и т.д. здоровье связывают с нормами этих показателей, а отклонения от норм - с болезнью.

Однако мало кто задумывается о том, что **здоровье напрямую связано с режимом ограничений и нагрузок**. Регулируя этот режим не формально, а исходя из знания особенностей и потребностей растущего детского организма, вполне возможно поддерживать у ребенка высокий уровень здоровья. **Соблюдение режима дня - главный фактор сохранения здоровья**, но при одном условии: если не относиться к ребенку как к неукоснительному исполнителю «режимных моментов», а к самому режиму - как к директиве.

Ребенок в раннем возрасте должен:

- ✓ спать не менее 10 часов ночью и 2,5 часов днем;
- ✓ питаться 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин);
- ✓ гулять на свежем воздухе не менее 2 часов утром и 2 часов после дневного сна

Правильный режим - это рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время для сна, прогулок, занятий, приема пищи, игр и предохранять организм ребенка от чрезмерного утомления.

Как правильно организовать занятие физические упражнения дома?



Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию.

Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость.

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устранимте ее и только после этого продолжайте занятия

Не ругайте ребенка за временные неудачи. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений.

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!

Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно мальчику.

*В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: **понимание, любовь, терпение.***



«Мне надо много двигаться»



Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешено, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего – создайте условия!



Каким видом спорта можно заниматься зимой?

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.



К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие.

Мощным фактором закаливания является и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше, чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

