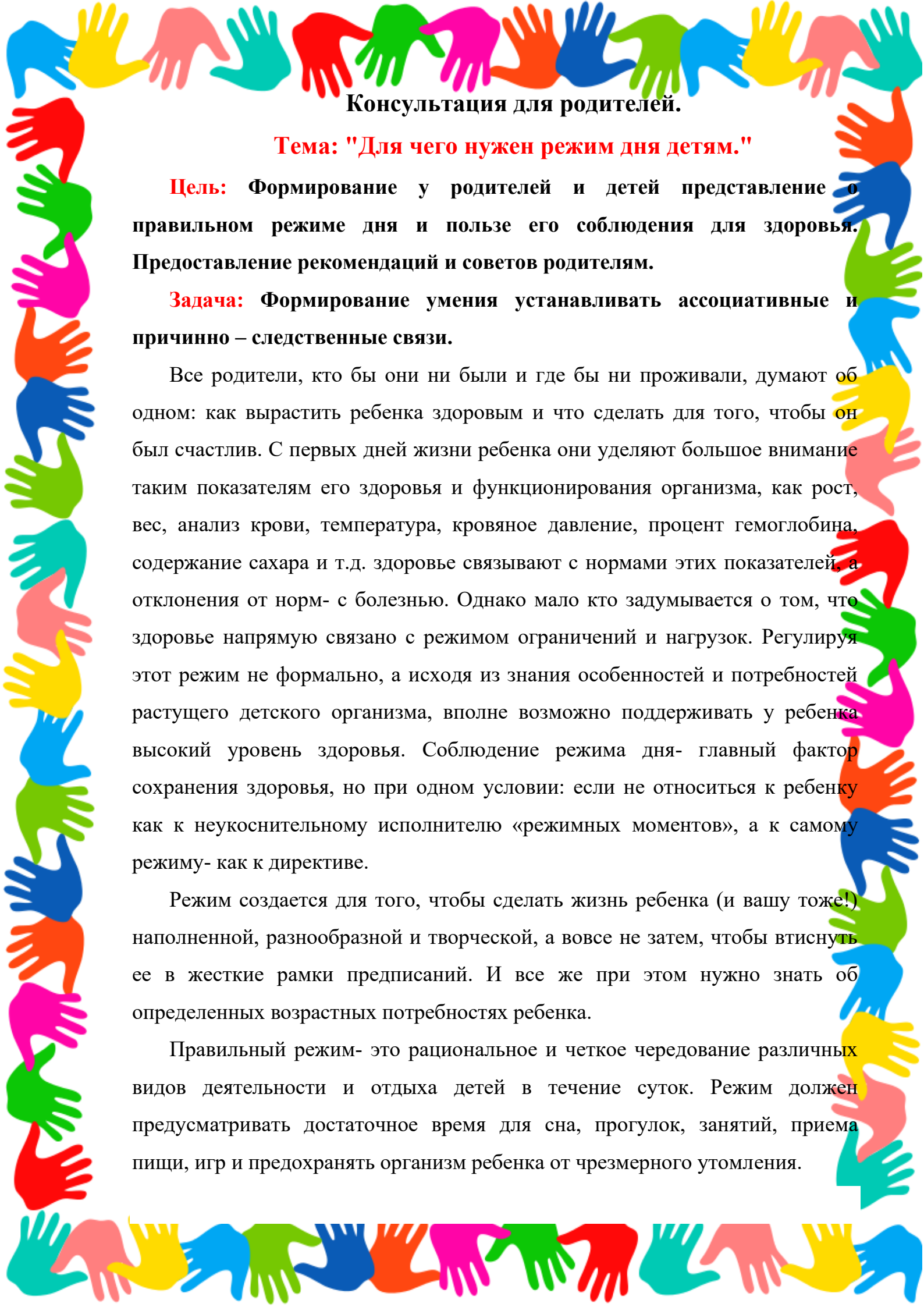




Консультация для родителей.

Тема: "Для чего нужен режим дня детям."

Цель: Формирование у родителей и детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

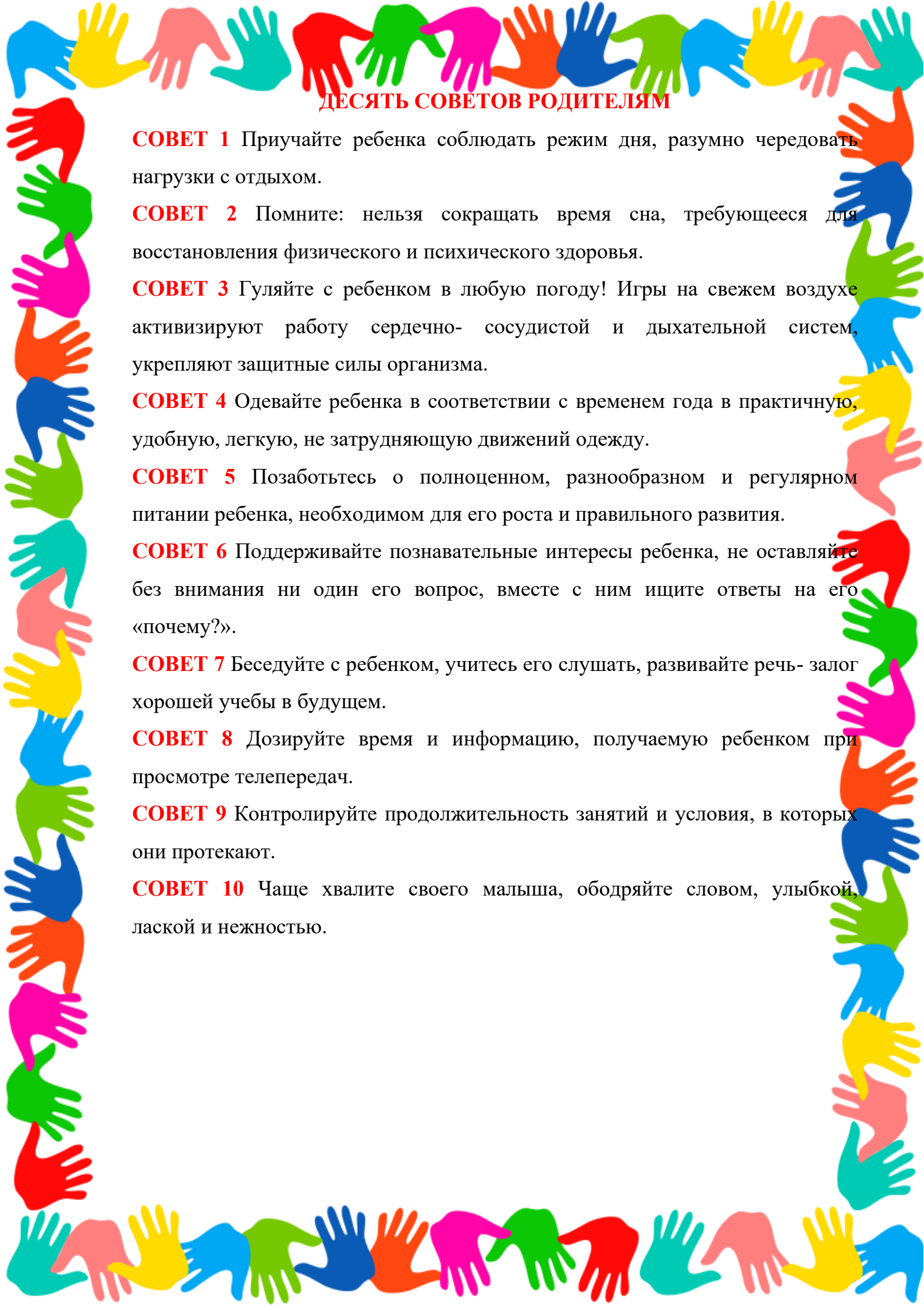
Предоставление рекомендаций и советов родителям.

Задача: Формирование умения устанавливать ассоциативные и причинно – следственные связи.

Все родители, кто бы они ни были и где бы ни проживали, 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.

Режим создается для того, чтобы сделать жизнь ребенка (и вашу тоже!) наполненной, разнообразной и творческой, а вовсе не затем, чтобы втиснуть ее в жесткие рамки предписаний. И все же при этом нужно знать об определенных возрастных потребностях ребенка.

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.



ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

СОВЕТ 1 Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.

СОВЕТ 2 Помните: нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.

СОВЕТ 3 Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.

СОВЕТ 4 Одевайте ребенка в соответствии с временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

СОВЕТ 5 Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

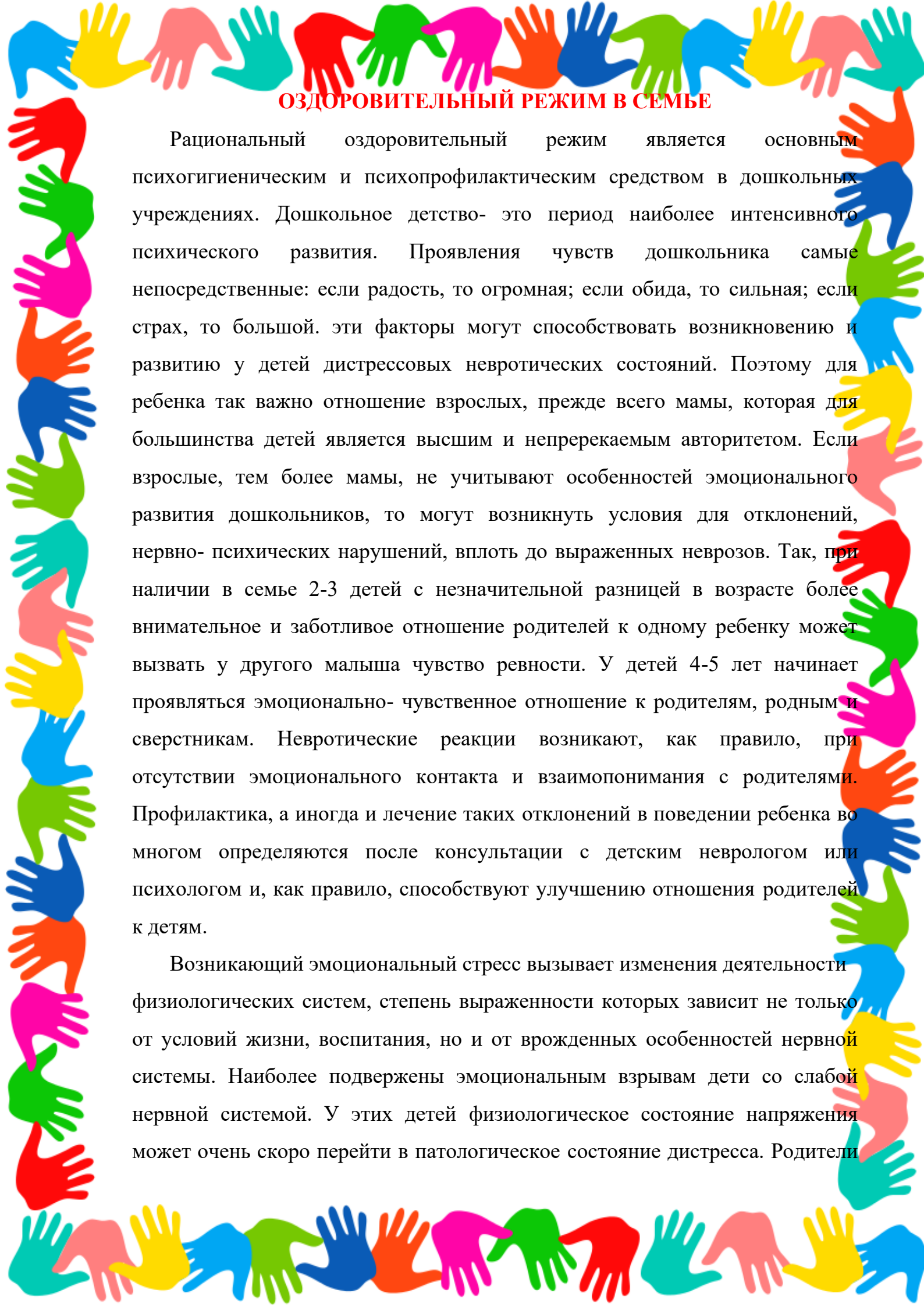
СОВЕТ 6 Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

СОВЕТ 7 Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь - залог хорошей учебы в будущем.

СОВЕТ 8 Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

СОВЕТ 9 Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают.

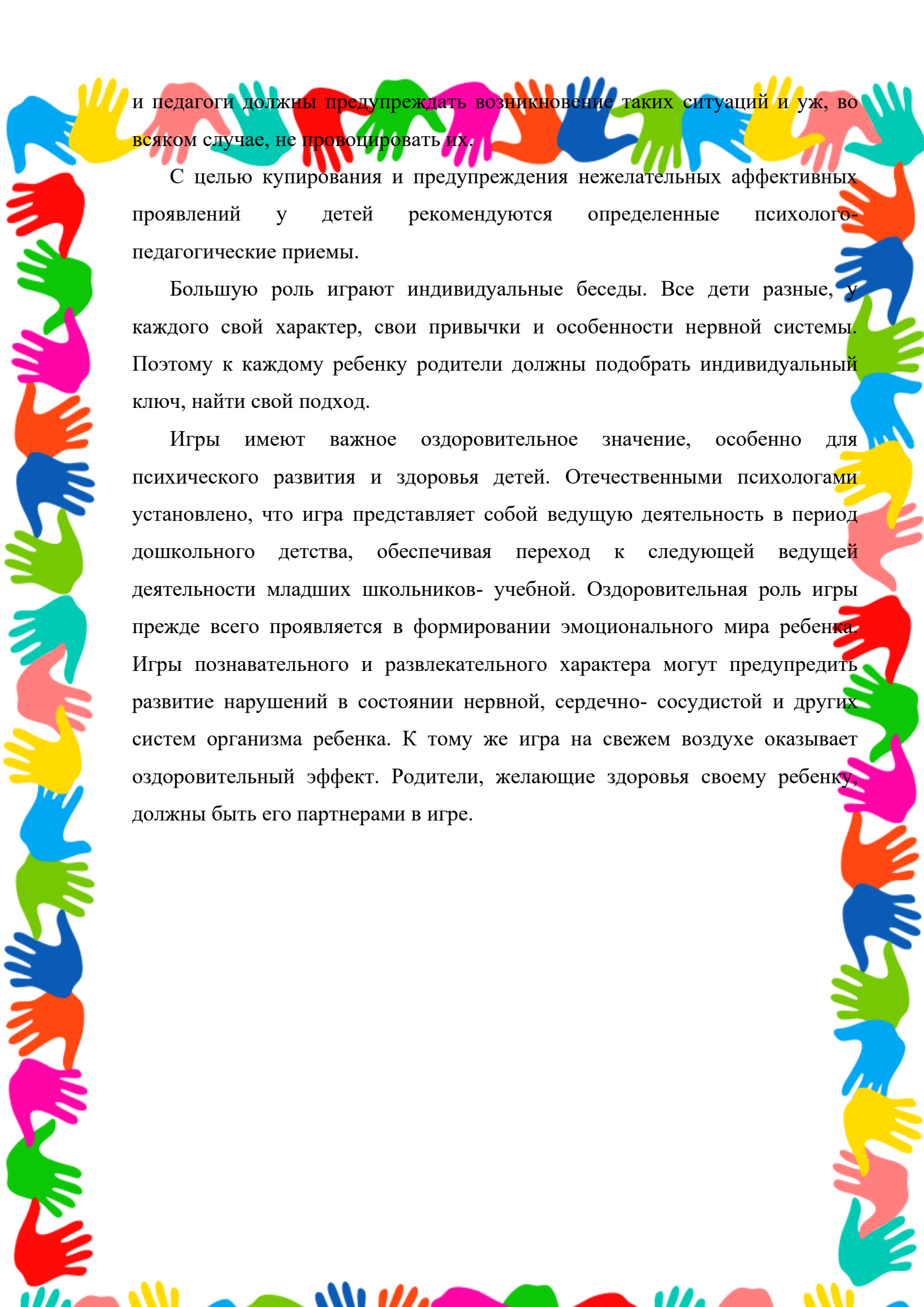
СОВЕТ 10 Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В СЕМЬЕ

Рациональный оздоровительный режим является основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в дошкольных учреждениях. Дошкольное детство- это период наиболее интенсивного психического развития. Проявления чувств дошкольника самые непосредственные: если радость, то огромная; если обида, то сильная; если страх, то большой. Эти факторы могут способствовать возникновению и развитию у детей дистрессовых невротических состояний. Поэтому для ребенка так важно отношение взрослых, прежде всего мамы, которая для большинства детей является высшим и непререкаемым авторитетом. Если взрослые, тем более мамы, не учитывают особенностей эмоционального развития дошкольников, то могут возникнуть условия для отклонений, нервно- психических нарушений, вплоть до выраженных неврозов. Так, при наличии в семье 2-3 детей с незначительной разницей в возрасте более внимательное и заботливое отношение родителей к одному ребенку может вызвать у другого малыша чувство ревности. У детей 4-5 лет начинает проявляться эмоционально- чувственное отношение к родителям, родным и сверстникам. Невротические реакции возникают, как правило, при отсутствии эмоционального контакта и взаимопонимания с родителями. Профилактика, а иногда и лечение таких отклонений в поведении ребенка во многом определяются после консультации с детским неврологом или психологом и, как правило, способствуют улучшению отношения родителей к детям.

Возникающий эмоциональный стресс вызывает изменения деятельности физиологических систем, степень выраженности которых зависит не только от условий жизни, воспитания, но и от врожденных особенностей нервной системы. Наиболее подвержены эмоциональным взрывам дети со слабой нервной системой. У этих детей физиологическое состояние напряжения может очень скоро перейти в патологическое состояние дистресса. Родители



и педагоги должны предупреждать возникновение таких ситуаций и уж, во всяком случае, не провоцировать их.

С целью купирования и предупреждения нежелательных аффективных проявлений у детей рекомендуются определенные психолого-педагогические приемы.

Большую роль играют индивидуальные беседы. Все дети разные, у каждого свой характер, свои привычки и особенности нервной системы. Поэтому к каждому ребенку родители должны подобрать индивидуальный ключ, найти свой подход.

Игры имеют важное оздоровительное значение, особенно для психического развития и здоровья детей. Отечественными психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства, обеспечивая переход к следующей ведущей деятельности младших школьников- учебной. Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Игры познавательного и развлекательного характера могут предупредить развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка. К тому же игра на свежем воздухе оказывает оздоровительный эффект. Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны быть его партнерами в игре.