

Консультация «Режим дня — основа здоровья малыша!»

Почему так важен режим дня для вашего ребенка.

Мама и папа должны понимать, что маленький организм малыша должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка.

Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы засыпание, пробуждение, усвоение еды будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени.

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. Полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. 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. Для того чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике.

Готовясь ко сну, ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1-1,5 ч до сна. Комнату перед сном необходимо проветривать. 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.

Один из главных пунктов режима дня — питание. Полноценное питание это залог здоровья вашего чада. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность.

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов.

При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Создавая режим очень важно учитывать все индивидуальные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность.

Медработник: **Мокроусова А.А.**

Кеңес беру "Күн тәртібі- бала денсаулығының негізі!»

Күн тәртібі сіздің балаңыз үшін неліктен өте маңызды. Ата ана кішкентай баланың денесі дұрыс жұмыс істеу керек екенін түсінуі керек. Белгілі бір көрсеткіштер бар. Егер дене осы көрсеткіштерге сәйкес келмесе, бұл болашақта балада теріс көрінеді. Дұрыс режим, ең алдымен, баланың әр түрлі іс – әрекеттерімен уақытты ұтымды бөлу екенін білу маңызды. Баланың денесі белгілі бір уақыт аралығында ол орындайтын іс-әрекетке дайындалады және көптеген физиологиялық процестер ұйықтау, ояту, тағамды сіңіру энергияның, жүйкені және уақыттың минималды шығындарымен жүреді. Баланың жүйке жүйесі әртүрлі әсерлерге өте сезімтал қоршаған орта. Балалар тез шаршайды, сондықтан жиі және ұзақ демалу қажет. Демалудың негізгі түрі-ұйқы. Толық ұйқы – сіздің балаңыздың физикалық ғана емес, психикалық денсаулықтың да маңызды факторы. Егер ол жеткілікті ұзақ болмаса, онда дене толық демалмайды. Бұл баланың жүйке жүйесіне теріс әсер етеді. Әлсіреген балалар жасына қарамастан көбірек ұйықтауы керек. Балаларды белгілі бір уақытта ұйықтауға және тұруға үйрету маңызды. Баланың уақытында ұйықтап кетуі үшін ересектер күні бойы оның күнін қозғалыс белсенділігімен, көшедегі, балабақшадағы құрдастарымен қарым-қатынасымен "толтыруы" керек. Ұйқыға дайындалу кезінде бала міндетті түрде бөлме температурасындағы сумен тістерін жуады, бетін, қолын, аяғын жуады. Бұл тек гигиеналық ғана емес, сонымен қатар қатайтатын мәнге ие, жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді және тез ұйықтауға ықпал етеді. Ұйқыдан 1-1, 5 сағат бұрын кешкі ас ішу керек. Ұйықтар алдында бөлмені желдету қажет. Оянған кезде бала бірден төсектен тұрып, дәретханадан кейін таңертеңгілік жаттығулар жасауы керек. Бұл көңілді көңіл-күй қалыптастырады, тыныс алуды, қан айналымын жақсартады, бұлшық ет жүйесінің тонусын арттырады, метаболизмді жақсартады және тәбетті қоздырады.

Күн режимінің негізгі тармақтарының бірі-тамақтану. Дұрыс тамақтану-бұл сіздің балаңыздың денсаулығының кепілі. Ақуыздарды, майларды және дәрумендерді тең мөлшерде біріктіру арқылы тамақтану теңдестірілген болуы керек. Баланы дәл белгіленген уақытта тамақтандыру керек. Кейбір ата-аналар бұл талапты орындамайды, бұл ата-ана тәрбиесінде белгілі бір қиындықтар туғызады. Бала тамақтан алшақтамауы керек. Тағамның дәмі, оның температурасы және оған қалай қызмет ететіні дұрыс ас қорыту үшін ұзақ жол жүреді. Күн режимінің маңызды компоненттерінің бірі-серуендеу. Бұл демалудың ең тиімді түрі, белсенділік процесінде төмендеген ағзаның функционалды ресурстарын, ең алдымен –өнімділікті қалпына келтіреді.

Ауада болу дененің төзімділігін арттыруға көмектеседі, оны қатайтады, денсаулықты нығайтады. Таза ауада болу метаболизмге, әсіресе тағамның ақуыз компонентіне, қоректік заттардың сіңімділігіне оң әсер етеді.

Серуеннен кейін баланың ұйқысы мен тәбеті әрдайым қалыпқа келеді. Бала мүмкіндігінше ашық ауада болуы керек: жазда – күні бойы; көктемде, күзде және қыста – бірнеше сағат. Ауа-райы қолайсыз болған кезде серуендеу қысқа, бірақ жиі болуы мүмкін. Таза ауада күнделікті ұзақ серуендеу, балалармен белсенді ойындар-бұл баланың күнделікті өміріндегі таптырмас нәрсе, өйткені серуендеу оның денесін қатайтады, баланың психологиялық фонына әсер етеді. Мектепке дейінгі мекемелерге бармайтын балалар үшін серуендеу әсіресе маңызды. Күндізгі ұйқы ерте және мектеп жасына дейінгі балалар үшін міндетті болып табылады. Жақсы ұйықтағаннан кейін бала сергек, көңілді болып оянады. Салқын ауаның жеңіл қозғалысы терең ұйқының тез басталуына ықпал етеді, оның барысында бала әсіресе жақсы демалады. Режимді құру кезінде баланың барлық жеке ерекшеліктерін ескеру өте маңызды. Күннің дұрыс режимін сақтау бала үшін тұрақты әдетке айналуы керек, қажеттілікке айналуы.

Медбике: **Мокроусова А.А.**