

Консультация для родителей «Режим дня — это то важно или нет?»

Подготовила воспитатель разновозрастной дошкольной группы Малых И.В.

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным. Чтобы ребенок рос физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. 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. 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. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком. Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корrigирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, – все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультифильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также

снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

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. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченой водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 19—18 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и 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. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном почитают им книжку.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Консультация для родителей: «Как бороться с капризами дошкольников».

Подготовила воспитатель разновозрастной дошкольной группы Малых И.В.

С детскими капризами приходится иметь дело всем мамам и папам. Они могут проявляться у малышей, начиная с двух-трехлетнего возраста, и часто возникают абсолютно неожиданно, на фоне, казалось бы, вполне благополучного поведения ребенка.

Резкое проявление детских капризов беспокоит многих родителей. По мнению психологов, оценить, насколько они опасны, можно, проанализировав поведение малыша. Если детские капризы учащаются и становятся регулярными, это может быть признаком заболевания нервной системы, а значит, кроху нужно повести к врачу-невропатологу. Если же малыша капризничает только с некоторыми людьми, искать корень проблемы стоит в семейных отношениях, а также в том, как родители реагируют на выходки ребенка.

- 1.** Родителям необходимо четко дать понять ребенку, что ему разрешается, а что воспрещается делать, и всегда придерживаться однажды установленных правил. Многие родители в сложной ситуации ничего не могут предпринять, поэтому уступают, лишь бы кричавший ребенок успокоился. Однако этого делать нельзя, поскольку негативные реакции могут закрепиться и со временем усилиться.
- 2.** Если требование малыша неразумно или является вредным для него, не стоит поддаваться на уступки, как бы ребенок ни кричал и ни плакал.
- 3.** Ребенка, который устроил истерику, не нужно оставлять одного, однако не стоит пытаться утешать малыша, ласкать или поднимать с пола, несмотря на оказываемое сопротивление. Просто занимайтесь своими делами, держа кроху в поле зрения – малыш должен усвоить, что вы контролируете ситуацию, но остаетесь непреклонны в своем решении.
- 4.** Родители должны как можно чаще использовать положительные стимулы за хорошее поведение, чтобы у ребенка появилась мотивация и стремление к правильным поступкам.
- 5.** Помните, что родительское внимание – это наиболее действенный способ установить контакт с ребенком, поэтому не скучитесь на поощрение в виде прочитанной сказки, прогулки на свежем воздухе или другого совместного занятия.

6. Дети становятся более раздражительными, когда они чувствуют усталость, голод или если их торопят. Поэтому не стоит отправляться в супермаркет за покупками, когда ваш ребенок проголодался, а если вы должны быстро собраться и уже опаздываете, не предлагайте ребенку одежду, которую он не может терпеть.



7. Если у вас с малышом возникают разногласия, чаще давайте возможность выбирать самостоятельно. Например, малыш отказывается надевать теплую куртку, не нужно повышать голос или грозиться наказать кроху. Попытайтесь договориться: « Если ты наденешь зимнюю вещь, то сам выберешь, в каком свитере будешь идти».

8. Маленькие дети способны лучше реагировать на просьбу родителей, которая подразумевает действие, чем на уговоры хорошо себя вести. Поэтому кричащего или плачущего ребенка можно попросить подойти к вам или найти что-нибудь для вас, дайте малышу понести что-то в руках – это эффективнее, чем требования прекратить крик.

9. Ребенок должен понять, что его поведению есть пределы, объясните ему, что существуют ситуации, в которых капризы неуместны, а также расскажите о последствиях такого поведения: «Ты ведешь себя плохо, и мы этого не позволим. В случае если ты будешь продолжать в том же духе, то будешь вынужден уйти в свою комнату, оставаться без конфет, мультфильмов и т.п.»

10. Наиболее сложные для родителей ситуации – это детские капризы и истерики в общественных местах, например, в поликлинике, супермаркете или в магазине детских товаров. Маме с папой нужно запастись терпением и выдержкой, чтобы переждать взрыв эмоций, а затем твердо и доходчиво

объяснить ребенку, почему вы не станете выполнять его требование. После некоторого молчания нужно убедиться, что малыш успокоился, и обсудить произошедшее. Дайте ребенку понять, что подобными поступками он ничего не сможет добиться, научите кроху выражать свои желания приемлемым способом.

Маленькие дети в возрасте 2-3 лет стремятся всячески демонстрировать свою самостоятельность, порой им трудно справиться со своими эмоциями. Если вы будете знать, как справиться с детскими капризами, то вскоре заметите, что малыш устраивает концерты все реже. Уделяйте ребенку как можно больше внимания, любите его – и тогда в ваших отношениях будет царить мир и спокойствие.