|  |
| --- |
| [Консультация для родителей: «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»](http://www.prodlenka.org/domashnee-vospitanie/konsultatciia-dlia-roditelei-rezhim-dnia-kak-sredstvo-vospitaniia-zdorovogo-rebenka.html) |

|  |
| --- |
| В данной статье акцентируется внимание на необходимость соблюдения режима дня детей для сохранения здоровья, приводится пример комплекса утренней гимнастики. Материал будет полезен как родителям, так и учителям начальной школы для подготовки консультации на данную тему.Вопросы воспитания детей в семье сложны и многооб­разны. Здесь недопустимы стандарт, универсальные рецепты, шаблон. От родителей требуются большие познания, вдумчивость, умение применять индивидуальный подход к ребенку.Что же главное в воспитании детей? Вначале на этот вопрос хочется ответить так: все главное! Действительно, какой бы элемент воспитания ребенка ни взяли, окажется, что среди них нет несущественных. И все же главное — ребенок должен расти здоровым.Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям.Жизнь неизбежно столкнет ребенка с какими-то испытаниями. Что бы это ни было — резкая смена температуры или инфекция, физическая перегрузка или душевное волнение, крепкий организм ответит целесообразными реакциями, отстоит себя, а слабый потерпит поражение.Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Так что же делать, чтобы ребенок был здоровым? С чего начать?На здоровье ребенка оказывает влияние среда, в которой он растет и развивается. Детский организм пластичен, изменчив, податлив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут остаться непроявившимися, а могут и стать источником серьезных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совер­шенствуются, либо угасают.Человек появляется на свет с известным запасом сопротивляемости, устойчивости, «готовых» приспособительных механизмов. Можно считать, что это подарок, который добрая волшебница природа кладет в колыбель каждого ребенка. Но, чтобы сохранить этот подарок, надо им умело поль­зоваться.Весьма совершенны, например, естественные механизмы терморегуляции. В ответ на охлаждение в организме возникает сложная цепь реакций, способствующих быстрому уменьшению теплоотдачи, а в ответ на перегревание — ее увеличению.Если эти механизмы упражнять часто, с возрастающей нагрузкой, то они становятся все более надежными, безотказными; если же такой тренировки нет, их «настроенность» заметно снижается. Иными словами, если ребенка закаляют, он будет более устойчивым к охлаждению (и не только к нему!); если кутают, ограждают от малейшего дуновения воздуха, устойчивость к простудным и другим заболеваниям уменьшается.Обобщая, можно сказать: воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышаю­щим активность растущего организма.Существует метод, способствующий укреплению здоровья ребенка и правильному его воспитанию. Это – соблюдение режима дня. Точный распорядок дня не есть нечто навязанное ребенку извне. Обратитесь к природе – она вся живет в точных ритмах восходов и заходов, приливов и отливов; также ритмично работают и внутренние органы.Постоянная соразмерность режимных моментов создаст наилучшие условия для жизнедеятельности организма.Режим можно назвать универсальным методом воспитания, т. к. он действительно объединяет в себе важнейшие требования гигиены и педагогики.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 детей.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.Нервная система ребенка чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Главный вид отдыха — сон. 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 приучить детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. 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 2 часа до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать.      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.      Понятие «правильный режим» – это не только разумное распределение часов, отведенных для приема пищи и сна. Для нормального развития ребенка очень важно также правильно чередовать занятия – умственный труд, спокойные и подвижные игры, прогулки, посильный труд.Любой урок идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением. Родителям необходимо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовывать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснять важность любой работы.По особенностям высшей нервной деятельности дети бывают разные. Это отражается в их поведении. Одни умеют сразу включаться в занятия или игры, сосредоточиться, не отвлекаться. С такими детьми обычно бывает легко наладить режим. У других детей преобладают процессы возбуждения — они с трудом сосредоточиваются на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засыпают с трудом, едят без аппетита. Игры таких детей должны быть более спокойные, особенно перед едой и сном. Очень важно выработать у ребенка усидчивость, умение сосредоточиться, так как без этих навыков ему трудно учиться в школе.У некоторых детей преобладают процессы торможения. Обычно они вялы, пассивны, любят долго спать или просто лежать в кровати, с большим трудом включаются в любое дело.Создавая режим дня, необходимо учитывать эти индиви­дуальные особенности ребенка.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 открытой форточке зимой, а летом — на улице или при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, тапочках. Обычный комплекс утренней зарядки для школьников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения на выработку правильной осанки (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.  |