Как построить день так, чтобы режим дня не утомлял ребенка и был полезным для полноценного развития?

Обычно утро начинается с ***умывания***. Важно приучить малыша к тому, чтобы с утра он чистил зубы. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Надо показывать на своем примере, как и что делать: правильно умываться, чистить зубы, причесываться. Ребенка можно заинтересовать стихотворением или веселыми прибаутками, которые не только будут привлекать его внимание, но и поднимать настроение, приучая маленького человека к тому, что утро всегда начинается весело и хорошо. В будущем у вашего ребенка вместе с привычкой правильно умываться и чистить зубы утром закрепится твердая ассоциация, что утро - это хорошее начало нового дня. Важно не переборщить и сориентироваться, когда малыш начнет подрастать. Не забывайте, что детские стишки только для маленьких детей, ну а подрастающие дети требуют иного отношения.

Следующий этап - ***завтрак***, который также следует разнообразить. Привлеките внимание малыша интересными историями о правильном питании (конечно, истории должны быть действительно увлекательными и ненадуманными - здесь вам всегда помогут сказки). Могут, конечно, возникнуть трудности с тем, что не все дети с удовольствием едят утром. Здесь также может помочь выдумка. Расскажите ребенку, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша - румяные щечки, блестящие глазки, звонкий голос и т.д. Перейдите к продуктам, расскажите, что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д. Не надо перекармливать ребенка утром, вызывая тем самым у него отвращение к еде. Поешьте вместе с ним из одной тарелки, разделите стакан поровну.

Если малыш не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на «до обеда» и «после обеда».

***В дообеденное время*** ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.

***Вечернее врем***я лучше всего отвести для общения с родителями, в этом возрасте его потребность в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.

4. Комплекс гигиенических мероприятий.

5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы.

Нередко родители, «жалея» детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим приема пищи. Ломка режима отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа. Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, посещения театра (дневного спектакля), максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера. Восточная мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнешь привычку. Посеешь привычку — пожнешь характер. Посеешь характер — пожнешь судьбу».

Наука уже выяснила, что к пяти-семи годам формирование личности человека в основном завершается, и то, что не сделано за первые годы, потом не наверстать.

Естественные силы природы, если их правильно использовать, усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, способствуют закаливанию. В воспитании дошкольников солнце, воздух и вода — основные факторы в борьбе с простудными заболеваниями.

Важно использовать прирожденную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры. Этот путь, безусловно, правильный, но нелегкий. Он требует сознательного и разумного проведения профилактических мероприятий и внимательного наблюдения за ребенком со стороны родителей и врача'.

Наукой и практикой доказано, что путем настойчивого упражнения можно развить любые способности организма. Музыканты, спортсмены, гимнасты, мастера различных производств дают нам примеры такого высокого совершенства в своей специальности, и достигается это путем ежедневных упражнений — тренировки. Этот же способ надо применить, развивая в организме защитные приспособления, которые помогают в борьбе с простудой.