

Значение режима дня для здоровья ребёнка.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. *Он способствует* нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря. По мере роста ребенка распорядок его будет меняться, но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном ритме. Именно **соблюдение режима позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексы, сохранять и укреплять здоровье**.

Важнейший компонент режима - сон. Дошкольники и школьники дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад или в школу), но ложатся спать в одно и то же время редко. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье, в каникулы. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. Сон в определенные часы суток в чистой отдельной постели, в свободном ночном белье восстанавливает затраченную за день энергию.

В течение дня лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Кто из родителей не знает о значении закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости ко многим заболеваниям, но в значении активных действий для здоровья ребенка многие не убеждены. Наоборот, некоторые матери и отцы, дедушки и бабушки предпочитают, чтобы ребенок играл в "тихие" (спокойные) игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Сдерживая стремление ребенка бегать, прыгать родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это не только облегчает уход за младенцем, но с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности.

Малыш растет. И вот наступил момент, когда ему пора идти в школу. *Поступление в школу - переломный момент в жизни ребенка.* Задача педагогов и родителей - максимально облегчить преодоление трудностей, вставших перед ним. Превышение допустимого уровня учебной нагрузки, отсутствие режима учебной работы, полноценного отдыха, физического труда, достаточной двигательной активности ведут к истощению нервной системы школьника, к переутомлению и ослаблению организма, к снижению его сопротивляемости различным инфекциям. Важно научить ребенка правильно распределять время учебной работы дома: чередовать виды занятий по различным предметам, делать перерыв между занятиями 10-15 минут, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза.

Большое внимание в режиме дня школьника должно быть уделено питанию. Ужинать ребенок должен 1-1,5 часа до сна. В выходные дни основные элементы режима дня (сон, еда и т.д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени отводится пребыванию ребенка на воздухе. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов в сутки, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. **Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление - причина неврозов и сопровождающих их раздражительности, грубости, рассеянности.** Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить сон и вредно сказаться на состоянии здоровья школьника.

Таким образом, **режим дня - это режим жизни.** И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.