

Режим дня, здоровое питание – основа здоровья ребенка

Зачем детям нужен режим?

Режим дня – это строгая последовательность сна, гигиенических процедур, приемов пищи, прогулок, занятий и игр. В детском саду она выполняется неукоснительно, и это помогает организму дошкольника развиваться правильно. Режим должен соблюдаться и у детей, не посещающих детский сад.

С отсутствием режима у ребенка:

- ухудшается память;
- снижается работоспособность;
- повышается возбудимость вплоть до гиперактивности;
- наблюдается недосыпание;
- имеет место быстрая утомляемость;
- снижается иммунитет, что выливается в частые простуды.

Режим формирует правильные условные рефлексы и биоритмы. Замечено, что у детей, соблюдающих распорядок дня, более уравновешенный характер и высокая работоспособность. Они легко переключаются между разными видами деятельности, их нервная система не испытывает нагрузок, поэтому они не переутомляются, копя усталость, и полноценно отдыхают.

Соблюдать режим дня очень важно и перед поступлением в детский сад, так ребенку будет легче привыкнуть к детскому саду и безболезненно пройти этап адаптации.

Режим питания

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребенка

консервативностью в еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Дома режим питания должен повторять правила, принятые в детских садах: четыре приема пищи в день (из них три приема с горячими блюдами), в рационе должны присутствовать молоко, мясо, фрукты, овощи, злаки, хлеб.

Порции должны быть такого размера, чтобы ребенок ее съел: лучше принести добавку, чем на тарелке будет постоянно оставаться еда.

Завтракают обычно в 8...9 часов утра, около 12...13 часов организуют обед.

Полдник целесообразно подавать в 15...16 часов, а ужинают примерно в 18:30...19:30. Приемы пищи должны быть организованы в одно и то же время, независимо от того – будний или выходной день сегодня.

- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Режим физической активности

За правильное физическое развитие ребенка также отвечает строгое соблюдение режима. Обязательно включите в распорядок дня утреннюю гимнастику, минутки активности между малоподвижными занятиями. В дошкольных учреждениях занятия физической культурой проходят обычно трижды в неделю и длятся полчаса, обязательно – в первой половине дня. Прогулки (а это тоже физическая активность) показаны после завтрака, перед дневным и ночным сном, после дневного сна перед полдником.

Режим сна

Правильный режим сна восстанавливает силы ребенка, приводит в норму его психоэмоциональное состояние, укрепляет иммунитет.

Сон у дошкольников должен длиться не менее 13 часов, у семилеток – 11-12 часов. Но нагрузки и темперамент могут вносить свои коррективы, и время на сон может увеличиться. Утренний подъем обычно происходит в 7-8 часов. Детям, не посещающим сад, можно позволить просыпаться на полчаса позже, поскольку время на дорогу не понадобится. Вечернее укладывание детей нужно проводить не позднее 21 ч. Семилетки могут отправляться в постель в 21:30.

Чтобы решить проблему позднего засыпания и трудного утреннего подъема, необходимо:

- ограничить подвижные игры перед сном;

- за 30 минут до сна убрать все громкие звуки, приглушить освещение;
- придумать вечерний ритуал, который будет повторяться каждый вечер перед сном – песня, сказка, чтение.