

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Режим дня, так ли он важен»



### «Сова» или «Жаворонок»?

Вечер. Пора ложиться спать. И тут начинается: «Мамочка, почитай мне! Мама, я не хочу спать, хочу чаю. А где печенье? Подушка неудобная, одеяло колючее. Почеши мне спинку. Расскажи сказку. А почему ты свет выключаешь? Зачем всем людям спать надо? Я не хочу спать. Я хочу играть!» И этот диалог может затянуться далеко за полночь. Ранний подъём становится проблематичным. До полудня ребёнок вялый, заторможенный.

А к вечеру всё повторяется.

Этот рассказ не про вашего малыша? Тогда вам наверняка знакома такая картина. Хмурое зимнее утро. Так хочется подольше полежать в постели. Но сын (дочь) с 7-ми утра уже на ногах и настойчиво дёргает вас то за руку, то за одеяло: «Мама, вставай!» Весь день ребёнок бодрый, активный, а к вечеру «без задних ног» падает в кроватку и сразу же засыпает.

Очень интересна классификация детей по особенностям их биологической активности. Условно всех дошкольников можно разделить на 3 группы.

**Первую группу** составляют **«совы»** - дети, чей пик наибольшей активности приходится на вечерние часы. Это любители заиграться допоздна, смотреть «взрослые» фильмы. Их жизнь идёт по принципу **«поздно в кровать – поздно вставать»**. **«Совы»** составляют примерно **30%** населения нашей планеты.

**Вторая группа – «жаворонки»**. Дети с высокой работоспособностью в первой половине дня и сниженной во второй половине, особенно к вечеру. Эта группа составляет примерно **четверть** всего взрослого населения. **«Жаворонками»** их называют потому, что они любят **рано ложиться спать и рано вставать**.

**Третья группа – «голуби», или аритмики**. Таких людей насчитывается около **45%**. Их суточная активность не имеет ярко выраженного колебательного характера и находится примерно в одинаковом состоянии утром и вечером.

Для того, чтобы помочь вам определить, к какой биоритмической группе относится ваш ребёнок, предлагаем вспомнить время рождения малыша. Недавние исследования показали, что дети, рождённые **ночью**, в большинстве своём **«совята»**; те, кто рождён **в утренние часы**, - **«жаворонки»**; остальные – **«голуби»**.

По своей структуре **суточный режим** дошкольников должен состоять из стереотипно повторяющихся моментов: времени приёма пищи (желательно 4-х разового); укладывания на дневной и ночной сон (днём дети спят 1 раз по 2-2,5 часа); общей длительности пребывания ребёнка на воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима – гибкие.

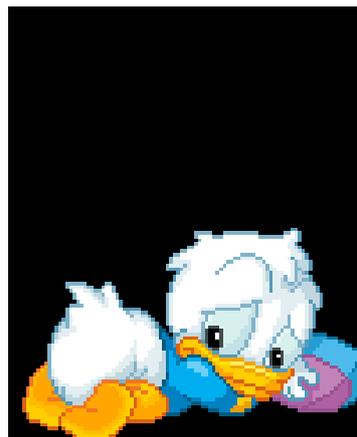
### **Для обеспечения спокойного сна детей дома следует выполнять следующие правила:**

- Укладывать спать ребёнка в одно и то же время.
- Последний приём пищи следует организовать не позднее, чем за час до сна.
- Желательно организовать перед сном оздоровительные процедуры: тёплую ножную ванну тёплый душ (при температуре 37-38°C в течение 8-10 минут).

- За полтора часа до сна не допустима никакая волнующая информация или родительские нотации.

- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей, подушка – чересчур высокой.

**С мая по август ночной сон начинается на полчаса позже, а дневной, соответственно, продлевается.**



**Гигиенические процедуры в семье включают ежедневное умывание, чистку зубов и подмывание детей утром и вечером с обязательной сменой нижнего белья!**

Педагогам и родителям следует постепенно приучать детей самостоятельно, без напоминания взрослых, выполнять все гигиенические процедуры:

- По мере загрязнения, а так же после прогулки, перед едой и после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом.
- Аккуратно и бережно относиться к предметам своей и чужой одежды, игрушкам, книгам и т.д.
- Самостоятельно замечать и устранять беспорядок в одежде, причёске.
- Во время еды правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом).
- За столом сидеть прямо, сохраняя правильную осанку.
- Есть и пить неторопливо, спокойно, аккуратно, бесшумно.
- Благодарить взрослых после еды.
- После приёма пищи полоскать рот, утром и вечером чистить зубы.
- По мере необходимости самостоятельно пользоваться носовым платком, салфетками, туалетной бумагой.

- Без напоминания убирать после еды книги, конструктор, игрушки на место.
- Застилать постель после сна (по мере подрастания).

Кроме этого дома следует поддерживать комфортную температуру 18-20°, т.к. при более высоких показателях механизмы физической терморегуляции детского организма не развиваются и создаётся благоприятная среда для развития респираторных заболеваний. Именно поэтому врачи также не рекомендуют надевать на ребёнка в помещении шерстяные свитера и колготки, закрывающие уши шарфы и тёплые головные платки.

**Придерживаясь изо дня в день этих несложных и нехитрых правил, вы укрепите организм ребёнка и подготовите его к сложному периоду перехода в самостоятельную взрослую жизнь. Кроме всего прочего, у вашего ребёнка и у вас самих всегда будет прекрасное настроение и больше времени для общения друг с другом.**