

## *Режим дня – запорука здоров'я*

Для того щоб дитина росла спокійною та здоровою, треба дотримувати режиму дня. **Режим дня** – це порядок чергування різних видів діяльності й відпочинку протягом доби, який сприяє нормальному розвитку дитини і зміцненню її здоров'я. Дотримання науково обгрунтованого режиму дня дозволяє задовольнити фізіологічні потреби дитини в необхідних тривалості сну, неспання, кількості приймань їжі та інтервалів між ними. Режим складають з урахуванням анатомо-фізіологічних та індивідуальних особливостей дитини. З першого року життя потрібно привчати дитину до режиму дня. Адже він організує поведінку дитини, створює в неї відчуття благополуччя, вносить ритм у роботу нервової системи. За умови дотримання режиму, виникають умовні рефлексії на час. Завдяки цьому організм заздалегідь підготовлюється до тієї чи іншої діяльності. Наприклад, при наближенні звичного часу приймання їжі виробляється травні соки, а перед укладанням спати дитина стає спокійною. Це сприяє ліпшому засвоєнню їжі та швидкому засинанню. Звички до певної послідовності дій протягом дня, наприклад, мити руки перед їдою чи спати після обіду, дитина буде сприймати пропозицію дорослого спокійно, без вередувань. Це дозволить уникнути багатьох прикросів у ваших стосунках з дитиною. Отже, для зміцнення здоров'я дитини-дошкільника треба забезпечити:

- достатню тривалість сну – не менше 9-10 год (час, коли дитина має прокидатися та лягати спати, мають бути чітко встановленими);
- регулярне приймання їжі – 4-5 разів на день (бажано в один і той самий час);
- визначений певний час для самостійної ігрової діяльності;
- достатній час для відпочинку на відкритому повітрі – не менше 2-3 годин.

Важливими і найскладнішими моментами розпорядку дня дитини є раціональне використання часу вранці й увечері. Якщо малюк відвідує дошкільний навчальний заклад, то має прокидатися о сьомій годині ранку. Можна, щоб дитина кілька хвилин полежала, бо різко переходити від сну до активного неспання їй може бути дещо складно.

Після того як вона прокинулася, їй треба відразу сходити в туалет, а вже потім виконувати ранкову гімнастику, вмивання, загартовувальні процедури і переодягатися. Варто привчити дитину щоразу самостійно застеляти ліжко. Загалом на все це витрачається орієнтовно 25-30 хв, у дівчаток, які мають довге волосся, - дещо більше.

На сніданок (за умови, що дитина харчується вдома або взагалі не відвідує дошкільний навчальний заклад) відводиться 25-30 хв: це час не лише на те, щоб поїсти, а й на те, щоб прибрати їжу, яка залишилася, та вимити після себе посуд. Якщо привчити дитину правильно – ритмічно, сконцентровано, без поспіху – використовувати кожен хвилину дорогоцінного ранкового часу, вона швидко зрозуміє, що все встигне зробити і вчасно прийде до дитячого садка.

Вечірні години дошкільника (після повернення додому) – вільний час, що його доцільно використовувати для самостійної діяльності: ігрової, образотворчої, посиленої трудової та ін. Батьки можуть запрошувати після вечері читання улюблених книжок, спільні ігри, вишивання, конструювання, заняття музикою, допомогу у виконанні домашніх справ тощо.

Але всі ігри і заняття мають обов'язково закінчитися за півгодини до сну: діти прибирають іграшки, інструменти, фарби, олівці. Вони готують одяг і взуття на завтрашній день. І, звичайно, виконують обов'язкові вечірні процедури: провітрюють кімнату, ходять в туалет, чистять зуби, миються, переодягаються в нічну білизну. Є ще один особливий момент, який закладає своєрідну життєву програму добра. Побажання «На добраніч!», сказане членами сім'ї, - запорука доброзичливого тривалого родинного зв'язу.

Привчаючи дитину дотримуватися режиму дня, треба бути наполегливими і вимогливими, але в той самий час чулими і терплячими. Тоді вона зрозуміє, що це допомагає їй повноцінно жити.

### ***Як організувати сон дитини?***

Діти дошкільного віку, посилаючись на свою «дорослість», відмовляються спати вдень, але ж це своєрідний перепочинок для організм. Звичка спати вдень «формується», але і всі інші. Вам належить потрудитися, щоб заспокоїти малюка, допомогти знайти зручну позу (послатися на те, що вдень сплять і собачка, і кішечка, і курочка).

Звичка дитини не спати вдень не проходить безслідно. Якщо дитина не досипає 1,5 години на добу, то значно знижується витривалість нервових клітин кори головного мозку, а отже, - активна працездатність. Тривале недосипання нерідко буває причиною невротичних станів, що характеризується дратівливістю, плаксивістю.

Залежно від індивідуальних особливостей нервової системи може бути неспокійним і нічний сон. Малюк боїться залишитися сам, страхається темряви. Неуважність до таких емоційних моментів посилює занепокоєння дитини, і в неї з'являється боязнь побачити в темній кімнаті «поганих» казкових персонажів: Бармалея, Бабу Ягу тощо. Ви маєте допомогти дитині подолати страх. Перед сном – спокійна гра; ніяких телевізійних бойовиків, сімейних сварок. Добре заспокоює тепла ванна, цікава казка в ліжку, провітрена кімната.

Нехай саме ліжко буде привабливим і затишним, поруч – улюблені іграшки. Дитині буде приємно лягати спати щовечора і прокидатися зранку.