**Залог здоровья ребенка – соблюдение режима дня.**

Для того, чтобы ребенок рос здоровым, спокойным, чтобы в течение дня сон, еда, самостоятельная деятельность, игра и общение ребенка со взрослыми нашли свое место и сменяли друг друга в наиболее целесообразной последовательности, необходимо создать у ребенка, как говорил А.С. Макаренко, «привычку к определенному часу». Соблюдение режима дня позволяет удовлетворить физические потребности ребенка в необходимой продолжительности сна, бодрствования, количестве кормлений и интервалах между ними.

Режим дня организует поведение детей, создает у малышей ощущение благополучия, вносит режим в работу центральной нервной системы. При его выполнении вырабатываются условные рефлексы на время. Благодаря этому организм как бы заранее приготавливается к той или иной последовательности. Так, при приближении привычного времени кормления начинают вырабатываться пищеварительные соки, а ко времени укладывания ребенок становится сонным.

Привыкая к определенной последовательности в течение дня, ребенок принимает предложение взрослого как должное, без возражений и капризов, а иной раз сам сообщает о необходимости выполнять то или иное действие.

Очень важно соблюдать правильное чередование сна, бодрствования и кормления!

**Сон – важнейшая составляющая соблюдения режима дня.**

Ребенку необходим крепкий и достаточный по продолжительности сон. Во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток мозга. Если ребенок выспался, то у него хорошее настроение, он активен и деятелен. А когда малыш не доспал, он капризен, вял, или же наоборот, слишком возбужден. При этом страдает не только его поведение, во время бодрствования, но и сам сон, ведь перевозбудившийся ребенок с трудом засыпает.

Укладывайте ребенка днем спать столько раз, сколько предусмотрено режимом дня соответствующего возрасту!

Перед сном не затевайте с ним веселых и шумных игр. Переход от бодрствования ко сну должен быть постепенным. Не надо рассказывать перед сном смешную сказку или историю, которая может произвести на ребенка сильное впечатление. Лучше всего прочить перед сном знакомую сказку.

Помните: возбужденным перед сном ребенок долго не может заснуть. Привычная обстановка, последовательность приготовлений: туалет, переодевание помогают ребенку быстрее заснуть.

Для спокойного сна необходимо создать соответствующие условия. Нет необходимости приучать ребенка спать при абсолютной тишине и в темноте. Ошибочно мнение, что ребенка надо приучать спать при ярком свете, включенном на полную громкость телевизора. Даже в тех случаях, когда дети внешне не реагируют на яркий свет и громкий звук, эти раздражители, тем не менее, действуют на мозг и отдых становится неполноценным. Во время сна маленьких детей можно вполголоса разговаривать, свет полностью не гасить, но позаботиться о том, чтобы он не падал на лицо ребенка. Не следует приучать ребенка засыпать при дополнительных воздействиях: укачивании, похлопывании и др.

Сон является естественной потребностью организма!

**Прогулка**

Прогулка важна для ребенка не только потому, что в это время ребенок дышит свежим воздухом. Во время прогулки малыш познает окружающий мир. Дети после 1,5 лет дети гуляют два раза в день. Необходимо, чтобы во дворе, в парке, лесу они много двигались, учились преодолевать небольшие препятствия, общались со сверстниками. Различные игрушки: машинки, санки (в зависимости от времени года), совочки, лопатки, формочки, мячи, обручи, велосипед помогут ребенку провести время интересно и весело.

**Кормление**

Приятного аппетита!

Здоровые дети, если их кормят правильно, обычно едят с аппетитом. Не следует прибегать к различным развлечениям, стараясь, как это делают иногда, незаметно вложить малышу лишнюю ложку кашу. Для того чтобы пища хорошо усваивалась, внимание ребенка должно быть сосредоточенно только на еде. Ее вид и запах способствуют отделение пищеварительных соков, которые обеспечивают ее переваривание. Важно во время приучать ребенка к пище, разной по вкусу. Это способствует развитию вкусовых ощущений и позволяет правильно составлять рацион ребенка. Если малыш неохотно ест свое блюдо или вовсе отказывается от него, не надо стараться подсластить пищу. Это только поддерживается привычка к однообразной сладкой еде и в дальнейшем кормить ребенка будет еще труднее.

**Нельзя кормить ребенка насильно!**

Отказ от пищи обычно имеет причины: он может быть вызван непривычной обстановкой, новым блюдом, возможно, малыш не успел проголодаться или не здоров. В любом случае не следует принуждать ребенка есть, так как это лишь вызовет у него протест и закрепит отрицательное отношение к еде.

Для того чтобы поддержать у ребенка аппетит, надо прежде всего спокойно и вполне естественным колебаниям в его поведении не давать слишком больших порций, побуждать к проявлению активности.

**Как играть с малышом дома**

Игрой малыш овладевает под руководством и непосредственном участии взрослых. Приобщение маленького ребенка (1,5 -2 лет) к сюжетной игре не требует от взрослых больших усилий, зато обеспечивает полноценное развитие, постоянно увеличивающиеся «островки» самостоятельной занятости ребенка.

Как же начинать формирование игры у ребенка?

Основа сюжетной игры, которая должна быть заложена в раннем детстве – это игровое действие. Поначалу маленькому ребенку проще усвоить игровое действие, детально копирующее и производимое с игрушкой, похожее на настоящий предмет. Однако, основная задача родителей – постепенно привести ребенка к обобщенным, условным игровым действиям. Каким образом такие действия можно вызвать у ребенка? Делать взрослый может это двояко: во-первых, играя сам с игрушками и подключая к своей игре ребенка; во-вторых, поясняя рассказом возникшие у ребенка отдельные игровые действия. Совместная игра с малышом может длиться 15-20 минут. После этого взрослый должен тактично выйти из игры, предоставив ребенку возможность продолжать ее самостоятельно. Игровые сюжеты, вводимые взрослыми, должны строиться на событиях (действиях) знакомых ребенку по его собственному опыту. Первоначально это сюжет, построенный на одном событии (кормление, купание), затем сюжеты становятся двухфазнымии, включают уже два связных между собой события, например, купание и укладывание спать. Среди многих родителей бытует представление, что чем больше игрушек у ребенка, тем лучше он будет играть. Однако обилие игрушек приводит лишь к механическим манипуляциям с ними, рассеивают внимание ребенка.

Формируя условное игровое действие и организуя условия для самостоятельной сюжетной игры, не следует забывать еще об одном виде игры – дидактической игре. Дидактическая игра направлена на развитие общих сенсорных и умственных способностей ребенка. Для маленьких детей существует ряд игрушек. Это различного рода пирамидки, матрешки, коробочки-вкладыши, разрезные картинки и т.д. Занимаясь с ними, ребенок осваивает цвет, форму, величину предметов, развивает мелкую моторику рук.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Залог здоровья ребенка – соблюдение режима дня»**

Подготовила

Воспитатель МБДОУ №3

Гаврилова Анастасия Владимировна

2013 год