Консультация для родителей
«Оптимальный режим дня для ребенка 4-5 лет»

Для того чтобы ребенок рос здоровым, активным и любознательным, родителям необходимо следить за правильным режимом его дня. В частности, это касается сна, активной подвижности, игр и, конечно, сбалансированного питания. В сумме эти элементы позволяют обеспечить вашему ребенку правильное развитие и отличное самочувствие.

Но как же, правильно определить, каким является оптимальный режим для ребенка в определенном возрасте? Как сбалансировать время активности и время сна для того, чтобы не принуждать малыша к тем или иным действиям? Для этого необходимо знать несколько тонкостей этого дела, о которых и пойдет речь в данной статье.

Итак, если вашему ребенку от четырех до пяти лет, то в его воспитании необходимо уделять внимание развитию трех важных составляющих: физической, психологической и умственной деятельности. Другими словами, развитие малыша должно быть сбалансированным и разносторонним.

Если ваш сын или дочь посещает детский садик, то в выходные дни следует придерживаться установленного в этом учреждении порядка. Речь идет о раннем подъеме и расписании дня, который должен состоять из игр, спортивных занятий, имитации школьного урока (не более двадцати минут), полноценного питания и сна. Не стоит лениться и расслабляться, позволяя себе поспать в выходной день на пару часов дольше. Это неблагоприятно скажется на формировании привычки у вашего ребенка. А вот если вы будете активны и в субботу, и в воскресенье, то это поможет малышу в будущем проще адаптироваться к школьному режиму и не испытывать дискомфорт при его соблюдении.

Важными в режиме дня ребенка рассматриваемого возраста являются спортивные занятия. Им стоит уделять внимание по возможности каждый день. Это может быть обычная утренняя зарядка, прогулка на велосипеде, игра в бадминтон, прыжки на скакалке или какие-либо спортивные игры, которые интересны вашему ребенку. Но не стоит перетруждать ребенка, вынуждая его часами бегать вокруг стадиона. Это не приведет к тому, что ваш малыш будет расти здоровым и счастливым. Занятия спортом должны приносить ребенку радость и входить в привычку – только в таком случае результат будет отличным.

В распорядке дня необходимо в обязательном порядке выделять время для символических учебных занятий. На них следует тратить примерно двадцать-двадцать пять минут. Такие занятия не должны быть слишком строгими и напряженными, но ребенка все-таки стоит постепенно приучать к тому, что в ближайшем будущем ему придется проводить в спокойном и сконцентрированном состоянии по нескольку часов в день. Пробные домашние уроки окажут благотворное влияние на непростой адаптационный период вашего малыша.

Очень важным моментом является уборка стола. После того как вы провели урок, обратите внимание ребенка на то, что после занятия его рабочее место должно оставаться чистым и аккуратным. Постепенно приучайте будущего школьника к порядку, так как это поможет ему поддерживать чистоту на своей парте, за которой ему придется провести много лет. К тому же, привычка убирать за собой вещи сделает ребенка более аккуратным и внимательным и во многих других ситуациях.

За режимом дня стоит следить достаточно строго и жестко. Не стоит, конечно, кричать на ребенка и принуждать его к чему-либо силой. Но регулярные отклонения от установленного графика приведут к тому, что вашему ребенку будет очень сложно привыкнуть к школьным будням и каждое утро будет у вас в будущем начинаться с препираний и нежелания вставать в школу.

Помните, что день ребенка должен быть максимально насыщен, так как в таком случае у него не будет проблем со сном. Если малыш спит мало и беспокойно, то это признак того, что днем он устал не в достаточной степени. А вот если ребенок, наоборот, слишком долго не хочет просыпаться, то это может говорить о том, что слишком устает за день и не успевает восполнить силы во время уделенного ему времени на сон.

Для хорошего и крепкого сна рекомендуется как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Речь идет не только о прогулках и играх на улице. Когда малыш спит, стоит в обязательном порядке открывать окно, если, конечно, на улице не минусовая температура.