

# ***Режим дня как компонент здорового образа жизни***

***Консультация для родителей***

***Составила воспитатель логопедической группы***

***Корнева Антонина Игоревна***

## ***Основные компоненты здорового образа жизни:***

- Рациональный режим
- Правильное питание
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

***Под режимом принято понимать*** научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни . От этого зависит здоровье и правильное развитие.



**При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне и питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к меняющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

Чем более этот режим будет исходить из особенностей биоритмов ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются полезные привычки и предпочтения в питании взрослого человека.

От правильно организованного питания во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.



Рациональная двигательная активность—это физиологическая потребность любого живого организма наряду с питанием и сном. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и систем, снижается иммунитет.

Родителям необходимо продумать как обеспечить ребенку достаточную двигательную нагрузку.

Пожалуйста, не забывайте гулять с детьми, постарайтесь выбрать секцию для занятий спортом исходя из интересов ребенка и его физических возможностей.

Закаливание организма поможет сохранить и укрепить иммунитет ребенка.

К вопросам закаливания необходимо подходить опираясь на индивидуальные особенности здоровья ребенка. Самые доступные способы закаливания для детей :

- Закаливание воздухом. Привыкнуть к воздействию свежего прохладного воздуха поможет сон при открытой форточке, частичное проветривание комнат, ношение одежды сообразно погодным условиям.
- Закаливание водой. Прохладная вода может приучить организм к резким температурным колебаниям. Вам поможет умывание и мытье рук прохладной водой.
- Принятие солнечных ванн поможет пополнить запасы витамина Д и укрепит иммунитет ребенка.



Сохранение стабильного психоэмоционального состояния необходимо ребенку для сохранения здоровья.

Все мы знаем, что многие болезни возникают из-за длительно воздействия стрессовых факторов на организм человека.

Внутри семьи необходимо создавать стабильную, спокойную обстановку любви и взаимопонимания. Это поможет внимательно относиться к психическому и физическому состоянию всех членов семьи, способствует своевременному оказанию необходимой помощи.