

ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ

Правильно організований режим дня – неодмінна умова нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності. Установлений режимом певний ритм життя сприяє нормальному перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі. Потреби дитини у сні, харчуванні, чистоті, зміні видів діяльності, прогулянках на повітрі зумовлюють відповідний режим дня, що має важливе значення для збереження і зміцнення її здоров'я, повноцінного розвитку. Ніщо так не організовує дітей, як правильний розпорядок дня. Якщо з раннього віку привчати їх до режиму, вони швидко до нього звикнуть і дотримуватимуться його. Під розпорядком дня розуміємо раціональний розподіл часу протягом доби на сон та неспання.




Правильний розпорядок дня дає змогу:

- дисциплінувати (сприяє дотриманню у порядку місця для гри, навчання тощо);
- зміцнювати здоров'я;
- формувати культурно-гігієнічні навички;
- формувати навички здорового способу життя.

При формуванні розпорядку дня вдома, батькам важливо звернути увагу на такі аспекти:

- вікові особливості дитини;
- виділяти достатньо часу на сон;
- при звичаювати дитину до розпорядку дня ПОСТУПОВО;
- дотримання запланованого розкладу має бути постійним і системним, бажано не порушувати складений розклад;
- до правильного розпорядку дня слід обов'язково включити дотримання санітарно-гігієнічного режиму;
- необхідно достатньо часу проводити з дитиною на свіжому повітрі, створювати умови, що спонукають її до різноманітної рухової активності:



допомагати дитині підніматися східцями на гірку та сходити з неї, переступати через перешкоди, возити візочки, іграшкові автомобілі тощо.

Режим харчування вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.


Батькам слід привчати дитину:

- перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
- під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу;
- відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); –
- самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки, не обливатись;
- після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Важливо пам'ятати: коли дитина почне харчуватись у дитячому садку, необхідно буде відкоригувати режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Необхідні культурно-гігієнічні навички

Призвичаювання дитини до розпорядку дня потребує паралельного формування у неї культурно-гігієнічних навичок. Слід привчати дитину самостійно надягати колготи, штани, шапку, взуватися, знімати та охайно складати одяг. Необхідно подбати і про вміння малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Дитина має вміти користуватись носовичком; проситися на горщик, знати, де він знаходиться та сідати на нього.



Аби дитині було комфортно, обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати в дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

- привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);
- виховувати слухняність, пошану до дорослих;
- заохочувати висловлювати прохання;
- навчати словам ввічливості, привітанням.

Санітарно-гігієнічний режим вдома

Задля збереження здоров'я дитини батькам варто подбати, щоб і вдома члени родини неухильно дотримувалися санітарно-гігієнічного режиму.

Приміщення, в яких перебуває дитина (зокрема те, в якому вона спить), потрібно щодня добре провітрювати. Слід також регулярно проводити вологе прибирання, витирати пил, а іграшки чистити або мити з милом, якщо це можливо. Одяг дитини має відповідати її віку та погодним умовам.

Важливо, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням потрібно обдавати окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі складної епідеміологічної ситуації в місті, районі, батькам слід обов'язково дотримуватися санітарно-епідеміологічних вимог.

Психологічний клімат у родині

Легкість звикання до нового розпорядку дня багато у чому залежить від психологічного клімату вдома, м'якості і тактовності батьків, їхніх наполегливості та вміння заохотити дитину вийти за межі звичного, виконувати щось нове.