

**Консультация для родителей на тему:
«ЧТОБЫ РОСЛИ ЗДОРОВЫМИ, УМНЫМИ, ДОБРЫМИ»**

Исполнитель: Орлова Н.В.,
воспитатель, I кв.кат.

Основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребенка – режим.

Режим – это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка (в активном бодрствовании, сне, пище), а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, определенное чередование всех гигиенических процессов и кормления, своевременность занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, есть, гулять не вызывает у ребенка возражений. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования. Но формирование ритмичного чередования сна и бодрствования детей во многом зависит от условий их воспитания.

Гимнастика

Физическое воспитание детей раннего возраста имеет целью укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширения функциональных возможностей развивающегося организма, формирование точных двигательных навыков (правильная ходьба) и основных движений (ходьба, бег, лазанье и мотание), а также воспитание качества движения (быстрота, ловкость, сила, выносливость и т. п.). Оно способствует выработке у детей привычки к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту. Средствами

физического воспитания являются физические упражнения, закаливающие факторы. Очень важная роль в физическом воспитании детей в раннем возрасте отводится рациональному общему режиму, в частности двигательному.

Движения для ребенка раннего возраста необходимы ему для познания окружающего мира — и в этом тоже его отличие от взрослого. Полноценное нервно-психическое развитие малыша не-возможно также без достаточного количества движений. Для воспитания движений ребенку необходимы различные формы двигательной деятельности (см. табл. 12), массаж и специальные занятия гимнастикой. Все воздействия в целях развития движений объединяют в специальные комплексы, составленные по определенным принципам. Планируя развитие движений ребенка раннего возраста, воспитатель опирается еще на одну важнейшую возрастную особенность ребенка — трудность (а в ряде случаев невозможность) выполнения точного, конкретного движения по слову взрослого.