

Почему так важен режим дня для ребенка

Все нормальные родители мечтают вырастить своего ребенка здоровым и полноценным. Именно поэтому уже с первых дней жизни малыша мама с папой много времени и внимания уделяют основным показателям здоровья и правильного функционирования организма: весу, росту, температуре и многому другому. Соблюдение правильного распорядка дня – основной фактор здоровья вашего малыша. Необходимо помнить, что распорядок дня напрямую зависит от возраста вашего ребенка. Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (усвоение еды, засыпание, пробуждение) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает вашего ребенка дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

Полноценный сон – важный фактор не просто физического, а и психического здоровья вашего ребенка. Никогда не лишайте сна по причине смены ваших планов, или капризов малыша. Продолжительность его сна, как правило, зависит от условий, создаваемых взрослыми. За минимально короткое время обычно засыпают дети, родители которых приучили их укладывать в одно и то же время ежедневно. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым.

Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста ребенка, сезона и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-3 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше.

Один из главных пунктов режима дня – питание. Полноценное – это залог здоровья вашего ребенка. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. А вот с углеводами нужно быть начеку. Почти все дети обожают сладости, поэтому нужно следить за тем, чтобы ребенок не переел их. Помните, что нормальному развитию вашего ребенка помогают следующие микроэлементы: магний, кальций, натрий, железо, фосфор, йод. Продукты, содержащие много белка желателно давать ребенку в первой половине дня, в дуэте с жирами они надолго задерживаются в желудке и требуют большого количества сока для их переработки. А вот на ужин малышам нужно давать исключительно легкоусвояемую пищу. Приучайте своего ребенка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, чаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором.