

## **Режим дня и его значение в жизни ребёнка.**

**(Консультация для родителей)**

**Воспитатель старшей группы Евсеева Анна Ярославна**

Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

*Режим дня.* – это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

\* Дневной и ночной сон определённой продолжительности с соблюдением времени подъёма и отхода ко сну;

\* Регулярное питание;

\* Определённая продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на воздухе;

\* Правильное чередование труда и отдыха;

\* Определённое время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряжённый период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособливаться к необычным условиям. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей; они становятся вялыми или, наоборот, возбуждёнными, начинают капризничать, теряют аппетит. Плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим. В детском саду всё подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребёнка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определённом режиме. Воспитать в ребёнке чувство ритма - не слишком сложно самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно; то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребёнка фиксирует эту неустойчивость режима, и поэтому так трудно выдерживать его, когда ребёнок становится старше и начинает просить «чуть чуть» задержаться, опоздать, отложить.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно и работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха для дошкольника является сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребёнка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Некоторые родители совершают большую ошибку, отказываясь от дневного сна. Важно также приучать детей ложиться спать и вставать в определённое время.

Перед сном рекомендуются спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

***Рекомендуемая в течении суток продолжительность сна составляет:***

## **Общая продолжительность сна**

Дети до 3-х лет-12 часов 50 минут.

От 3х и старше 12 часов

### ***НОЧНОЙ СОН :***

Дети до 3х лет – 10 часов 15 минут

От 3х и старше 10 часов 15 минут

### ***ДНЕВНОЙ СОН***

Дети до 3х лет 2 часа 20 минут

От 3х и старше 1 час 45 минут.

В течении дня – лучший вид отдыха для ребёнка- подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребёнка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду ( комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе) Но в значении активных действий для здоровья ребёнка многие не знают . Часто взрослые предпочитают, чтобы ребёнок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведёт к излишней вялости. Ограничивая ребёнка в движении , родители неосознанно наносят вред здоровью ребёнка.

Немаловажной является ежедневная ***прогулка*** на свежем воздухе, активные игры с детьми – неременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаливают его организм, влияют на психологический фон ребёнка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками , он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время нужно проводить на улице, по меньшей мере , 2-4 часа в сутки, а летом ребёнок может проводить вне дома как можно больше времени.

***Питание:***- это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание- это залог здоровья вашего чада. Наверное не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребёнка , должно быть исключительно качественным,

свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры, углеводы и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня- это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребёнка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья ребёнка. Необходимо отметить, что все вышеперечисленные рекомендации актуальны не только для детей, не посещающих дошкольное учреждение. Режим дня нужно соблюдать в выходные дни, а также, когда ребёнок болеет.

### ***ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА В СЕМЬЕ***

***8.00-ПОДЪЁМ***

***8.15-ГИМНАСТИКА, УМЫВАНИЕ***

***8.45 –ЗАВТРАК***

***10.00-ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ ДОМА,***

***10.00-13.00 ПРОГУЛКА, ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ,***

***13.00-13.30-ОБЕД***

***13.30.15.00-ДНЕВНОЙ СОН***

***15.00-15.30-ПОЛДНИК***

***15.30-18.30- ПРОГУЛКА, ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ***

***18.30-19.00- УЖИН***

***19.00-20.30 СПОКОЙНЫЕ ЗАНЯТИЯ,ВЕЧЕРНИЙ ТУАЛЕТ,***

***20.30-21.00-8.00 НОЧНОЙ СОН.***

