

## **Режим дня и его значение в жизни ребенка дошкольного возраста**

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

**Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов 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 определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

- **Регулярное питание;**
- **Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;**
- **Правильное чередование труда и отдыха;**
- **Определенное время для физзарядки и личной гигиены.**

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться 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, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

**По мере роста ребенка распорядок его будет меняться.** Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке 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 ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

**Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.** С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый

отдельный момент работает не вся ее 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 является сон.** Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. **Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.**

Перед сном рекомендуются только 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 течение суток продолжительность сна составляет:**

	<b>Дети до 3 лет</b>	<b>От 3 и старше</b>
Общая продолжительность сна	12 часов 50 минут	12 часов
Ночной сон	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
Дневной сон	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

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

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, 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 и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. 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 года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все 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 ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры 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 ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

**Примерный режим для дошкольника в семье:**

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
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	Сон

**Берегите своего малыша!**

Организуйте его режим дня с учетом возрастных особенностей

индивидуальных возможностей.