

Режим дня детей

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться **режима**. Он является важнейшим **условием** правильного воспитания.

Режим – это рациональное и **четкое** чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

Сон, еда, прогулка, непосредственно образовательная деятельность – все это должно проводиться в **определенной** последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует **нормальному** развитию детского организма.

Почему так важен режим?

Все жизненные процессы в организме протекают в **определенном** ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает **нормальное** течение жизненных процессов.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка **режим** укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Одним из существенных компонентов режима дня является **прогулка**. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – **работоспособность**. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, **закаляет** его, **укрепляет здоровье**. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда **нормализуется** сон и аппетит. **Прогулка** дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в **движении**. **Прогулка** должна проводиться в **любую погоду**, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его **деятельность и сон** в семье в обычные, а так же в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, **не должен** отличаться от режима дошкольного учреждения. Запоздывание еды, сна, прогулок **отрицательно** сказывается на **нервной системе** детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому **распорядку** с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д.

Родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим **не отличался** от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Если ваш ребенок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в **активные** развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать **книги**, посмотреть мультфильмы или детские **передачи**. Вечернее время лучше всего отвести для **общения** ребенка с родителями: в этом возрасте потребность ребенка в общении с мамой и папой очень велика.

Уважаемые родители, помните, что правильное **физическое** воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям **режимом дня**, достаточной продолжительностью **сна** и разумным **питанием** является залогом **нормального** роста и развития ребенка.

(Подготовлено по материалам Программы просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ)