**Уважаемые родители!**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет ре­жим дня не только в дошкольном учрежде­нии, но и дома в выходные дни.

 **Режим дня** - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.

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

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Бодрое жизнерадост­ное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей в  большой мере зави­сит от  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.

Одним из  немаловажных отличитель­ных признаков воспитания в детском саду от домашнего воспитания является режим дня.

Режим дня детей дошкольного возраста предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение дня активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Обычно утро начинается с умывания. Важно приучить малыша к тому, чтобы с утра он чистил зубы. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Следующий этап – завтрак.

Питание - один из главных пунктов режима дня. Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада. Наверно 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. Устанавливая время питания, надо помнить о том, что дошкольник должен получать еду 4 – 5 раз в день, что завтракать полагается не позднее, чем через 1 час после пробуждения, а ужинать – за 1,5-2 часа до сна. Затем надо определить время обеда, полдника и ужина. Суточный рацион пищи распределяется следующим образом: за утренним завтраком 20 – 25 %, всего пищевого рациона, за обедом 35 – 40%, в полдник 10 – 15% и ужин 20%. Вариаций же дня может быть множество. Лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом, прогулки на улице.

 Ежедневные, достаточно длительные прогулки - важнейшее средство оздоровления и физического развития ребенка. Прогулки способствуют развитию детей, закаливают организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребенка, поскольку во время прогулки происходит общение со сверстниками, он играет, активно двигается, получает массу информации и опыт общения с другими детьми. Гулять необходимо в любую погоду.

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. В режиме очень важно предусматривать чередование разнообразных по характеру игр и занятий. Шумные, подвижные игры должны сменяться более спокойными. Так или иначе, график дня ребенка делится на «до обеда и «после обеда».

Сон- это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон - своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями, в этом возрасте его потребность в общении с мамой и папой очень велика.

 Таким образом, **правильно организованный режим дня предусматривает:**

* Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.
* Регулярный прием пищи.
* Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее 1,5-2 часов.
* Комплекс гигиенических мероприятий.
* Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Соблюдение режима облегчает жизнь и вам и вашему ребенку!

МБДОУ «Детский сад № 137»

**Режим дня и его значение**

**в жизни ребенка**



Подготовила:

Вахутина Юлия Сергеевна

г. Дзержинск

2020 г.