

**«Соблюдение режима дня – это необходимое условие здоровья,
физического и психологического благополучия ребенка».**



Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность,

успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

При отсутствии режима в семье чаще приходится сталкиваться с детскими капризами. По детям в детском саду хорошо заметны последствия нарушенного режима. Если ребенок приходит в детский сад не к завтраку, как обычно, а позже, то он сложнее расстается с родителями, демонстрирует слабый аппетит за обедом, дольше засыпает в тихий час. Только уснул – всех уже поднимают к полднику – и не выспавшийся ребёнок капризничает.

Старший дошкольный возраст является определяющим этапом, как в становлении жизни, так и в формировании основ здорового образа жизни. В этом возрасте создаются наиболее благоприятные условия для развития всех содержательных (режим дня, закаливание, гигиенические процедуры, двигательная активность, питание, медицинская активность, регулирование психоэмоционального состояния) и структурных (когнитивный, эмоционально-оценочный, мотивационно-поведенческий) компонентов основ здорового образа жизни. Говоря другим языком, именно через соблюдение или игнорирование режимных моментов запускаются или тормозятся адаптационные механизмы, что, несомненно, важно для детей дошкольного возраста.

Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Сон—это очень важно.

Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Детский организм требует не только восстановления затраченной энергии, но и создания благоприятных условий для дальнейшего роста и развития.

Спать или не спать днем?

Чаще всего не спят днем дети с неустойчивой, неуравновешенной нервной системой. Но именно



они-то больше всего нуждаются во сне. Привычка ребенка не спать днем не проходит бесследно для его здоровья и развития. Обычно он долго засыпает и беспокойно спит ночью.

Если ребенок не досыпает 1,5 ч в сутки, то значительно снижается выносливость нервных клеток коры головного мозга, а, следовательно, активная работоспособность. У ребенка могут появиться неправильные, неадекватные реакции на те или иные замечания взрослых. Он может расплакаться из-за пустяка, делать все наоборот и т. д. Длительное недосыпание нередко бывает причиной невротических состояний, характеризующихся раздражительностью, плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными, драчливыми или, наоборот, вялыми, безучастными к окружающему. Невротические состояния могут сопровождаться и головными болями, снижением аппетита, сопротивляемости организма к заболеваниям.



Преимущества режима дня для ребенка:

- Своевременный прием пищи в одно и то же время позволяет избежать любых проблем с пищеварением.
- Соблюдение режима благотворно сказывается на здоровье ребенка. Он получает достаточное количество сна, пищи, свежего воздуха, эмоциональной, физической и умственной нагрузки.
- Врачи единодушно утверждают, что и иммунитет ребенка, соблюдающего распорядок дня, выше. Подсознание склонно быстро усваивать, что для всего существует свое время, и аппетит просыпается как раз

в нужное время, а сон приходит быстрее и становится глубоким.

- Порядок действий позволяет родителям планировать хоть что-то наперед. Это помогает избегать хаоса, беспорядка, утомленности невозможностью влиять на свою жизнь.
- Дети, живущие по режиму, спокойнее, увереннее. Они ощущают ежедневную стабильность и уверенность в завтрашнем дне. Ведь дети - те еще консерваторы, и когда их жизнь вместе с родительской представляет собой хаос, они ощущают беспокойство и беспомощность предугадать ход событий.
- Если дети привыкли жить, соблюдая примерный режим дня, у них меньше вопросов к родителям, и нет насущной необходимости постоянно командовать и указывать детям, что им делать.
- Так как садики и школы придерживаются режима, то соблюдение распорядка весьма способствует быстрой адаптации детей к образовательному учреждению.
- Режим дня закладывает основы самодисциплины, что будет полезно для детей при вступлении во взрослую жизнь.

Опытные и грамотные родители понимают важность режима дня.

Будьте мудры, воспитывайте здоровых и послушных детей!