

Почему дошкольнику важно соблюдать режим дня?

Подготовила: воспитатель Конакова К.М.

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. **Соблюдать режим дня нужно не только в дошкольном учреждении, но и дома.**

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от соблюдения 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 является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку.

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 также в выходные дни.

Устанавливая **режим питания** дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье. Суточный рацион питания распределяется таким образом: завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%.

Сон – один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. **Режим сна** детей складывается из ночного – примерно 10 часов 30 минут, и дневного сна – примерно 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть **время для ежедневных прогулок на свежем воздухе**. Зимой дети должны гулять на

воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше. В режиме дня дошкольника должно быть **время для разнообразных занятий и игр**. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Днём ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком, в дошкольном возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Помните, при чётком соблюдении режима дня у ребёнка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе. Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!

Примерный режим дня дома для дошкольника

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.00
3. Игры и занятия дома 9.00-10.30
4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.30-12.30
5. Обед 12.30-13.20
6. Дневной сон 13.20-15.30
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30-16.00
8. Полдник 16.00-16.30
9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30
10. Ужин 18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 - 21.00
12. Ночной сон 21.00-7.00

