Консультация для родителей средней группы „Режим дня для ребенка“

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** становиться 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 – 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:

Дети до 3 лет

От 3 и старше

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 действии 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 – непременный 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 отразиться на всех сторонах жизни и здоровья вашего **ребенка**.