

**Консультация для
родителей
«Режим дня и его
значение в жизни
ребенка»**

Воспитатель: Ногерова Р.А

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного возраста.

Основа правильного развития и правильного воспитания ребенка – режим.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, определенное чередование всех гигиенических процессов и кормления, своевременность занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша. В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, а предложение взрослого идти спать, есть, гулять не вызывает у ребенка возражения. Правильный режим охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования.

И если в детском саду все подчинено заранее установленному распорядку - и это несомненный плюс, так как такая системность приучает ребенка к аккуратности и порядку, то дома четкой организации режима дня родители не всегда уделяют достаточно внимания. В связи с этим особую актуальность приобретает соблюдение установленного в детском саду режима и во время пребывания ребёнка дома, во время выходных, отпуска, болезни (особенно таких компонентов – как время приёма пищи, укладывания на дневной и ночной сон, прогулка на свежем воздухе).

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в будние, и выходные дни.

По наблюдениям дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Данный факт дает основание полагать, что несоблюдение режима сна, прогулок и остальных элементов режима дня непосредственно влияет на самочувствие ребенка.

Вот несколько простых правил для организации режима дня в условиях семейного воспитания:

- если ребенок с раннего детства живет по определенному режиму, он к нему привыкает и охотно его выполняет. Он знает, что через определенные промежутки времени наступает время ложиться спать, есть и т. д. Отсюда следует вывод – приучать ребенка соблюдать режим каждый день необходимо с самого раннего детства;
- осуществление любого режимного процесса должно протекать без суеты. Взрослые должны сопровождать свои действия ласковой, неторопливой речью. Также помните о том, что ребенок – это ваше зеркало и невозможно будет научить ребенка, например, чистить зубы на ночь, если вы сами этого не делаете;
- в домашних условиях хвалите ребенка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур, воспитывайте привычку к чистоте (умывание, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться туалетной бумагой, чистить зубы, полоскать рот после еды);
- у детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, физическими занятиями, и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.