Соблюдение режима у дошкольников – залог здоровья

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гипервозбудимость
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня.

Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет.

В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

Очень важно приучить ребенка к правильному **режиму**. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать.

ВАЖНО!

В **режиме дня дошкольника** необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми.

В **режиме** дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.

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.

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.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Прогулка – это элемент **режима**, дающий возможность детям в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

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. 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.

Помните - при четком выполнении **режима** дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!

Подготовила: Инструктор по физической культуре

Мартынчук Н.Н.