

## Режим дня - зачем он нужен?

Продуманная организация питания, сна, игровой деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Мы знаем, что режим дня - это хорошо продуманный распорядок дня, соответствующий возрасту детей. Соблюдение режима дня, проведение всех составляющих его элементов всегда в одно и то же время способствует выработке полезных привычек, прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить в определенное время.

Правильный режим - основа здорового образа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Здоровый образ жизни требует также соблюдения всех гигиенических норм: в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режимов в помещении возрастной группы, систематического закаливания.

Ребенка следует кормить в определенное время, многие родители этого не соблюдают, что приводит к трудностям в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно чтобы ребенок не сидел за столом в ожидании еды - это быстро снижает аппетит. Далее, о вкусе пищи. Ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного переваривания. Не нужно отвлекать ребенка во время еды, так как его интерес в этот момент к чему-либо постороннему тормозит процесс выделения пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После приема пищи необходимо прополоскать рот кипяченой водой.

После еды следует играть в спокойные игры. Нервная система очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Главный вид отдыха - это сон. Если сон недостаточно продолжителен, то ребенок не отдыхает в полной мере. Это плохо сказывается на нервной системе. Важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время. Перед сном рекомендуется играть в спокойные игры. Ужинать нужно за час - полтора до сна. У ребенка должна быть отдельная постель. Перед сном необходимо проветривать комнату. Перед ночным сном ребенок должен обязательно почистить зубы, умыться лицо, руки, ноги.

Для ребенка очень важен период пребывания на открытом воздухе. Летом ребенок может находиться на улице практически весь день, весной, осенью и зимой по несколько часов.

По особенностям высшей нервной деятельности дети бывают разные. Это выражается в их поведении. Одни сразу включаются в занятия или игры, сосредотачиваются, не отвлекаются. С такими детьми легко наладить режим. У других детей преобладают процессы возбуждения. Им трудно сосредоточиться на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засыпают с трудом, плохо едят. Есть дети, у которых преобладают процессы торможения. Они вялы, любят долго поспать или проснуться и лежать в кровати. С трудом включаются в какую-либо деятельность.

Создавая режим очень важно учитывать все индивидуальные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми - полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Перед взрослыми стоит задача создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

***Уважаемые родители, желаем Вами и вашим детям здоровья!***

Подготовила: воспитатель **Романова Ольга Геннадьевна**