

## Почему так важен режим дня для вашего ребенка.

Для каждой мамы важно, чтобы ее **ребенок был здоров**, весел и правильно развивался, поэтому считаю, что правильная организация **режима** дня играет в этом не последнюю роль. Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям **ребенка режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У **ребенка**, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими 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. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Какими скучными кажутся детям разные планы, **режимы**, ведь это все так предсказуемо! С другой стороны, для **ребенка** очень важна эта предсказуемость; и чем он младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложенный *«ритуал»* внезапно разрушается, **ребенок испытывает стресс**. Доказано, что дети, растущие без утренних, вечерних *«ритуалов»*, **режима дня**, чаще болеют! Распорядок дня **важен для Вашего малыша!** Главная задача – заинтересовать **ребенка**, превратить следование правилам в игру, другими словами добавить серым будничным делам ярких красок. **Режим дня хорош тем**, что одно действие следует строго за другим, а потом сменяется третьим – более приятным. **Ребенок** запоминает примерную продолжительность каждой процедуры и может без капризов стерпеть, потому что точно знает: дальше его ждет удовольствие.

Важно знать, что правильный **режим** – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности **ребенка**. Соблюдение этого **режима** не просто вырабатывает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (*засыпание, пробуждение, усвоение еды*) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный **режим дня** делает ваше чадо дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

**Сон.** Полноценный сон – важный фактор не просто физического, а и психического здоровья **вашего ребенка**. Никогда не лишайте сна по причине смены ваших планов, или капризов малыша. Продолжительность его сна, как правило, зависит от условий, создаваемых взрослыми. За минимально короткое время обычно засыпают дети, родители которых приучили их укладывать в одно и то же время ежедневно. (Дневной сон в 4-5 лет составляет 2-3 часа, режим ночного сна тоже не следует нарушать и укладывать ребенка в одно и то же время в 21.00) Невозможно не заметить, как изменяется характер **ребенка** с приближением установленного времени сна? **Ребенок** становится очень капризным, плаксивым, вялым.

**Прогулки на улице.** (Если они не возможны в данный период времени, можно выйти на балкон, при этом открыть все окна для сквозного проветривания). Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неременный 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. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом **ребенок** может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться **вашему любимчику**.

**Питание.** Один из главных пунктов **режима дня - питание**. Полноценное питание - это залог здоровья **вашего чада**. Наверно 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.

***Итак, режим дня нужен не только для удобства родителей, но и, в первую очередь, для здоровья самого малыша!***

***С уважением Донцова Елена Викторовна. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***