

*Донцова Е.В., воспитатель  
Высшая квалификационная категория*

Моему ребенку уже 4 года, и он не хочет соблюдать режим,  
да и мне утром хочется подольше поспать.  
Не хочется выходить на улицу в выходной день, у меня и так  
много домашних дел.  
Пусть в детском саду соблюдают режим...

### ***Почему так важен режим дня для вашего ребенка?***

Я думаю, что для каждой мамы важно, чтобы ее ребенок был здоров, весел и правильно развивался. А что способствует этому? Я 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.

Каждый любящий свое чадо родитель мечтает, чтобы их ребенок вырос здоровым, полноценным, и, как же без этого, счастливым. Но это все зависит, представьте себе, именно от режима дня ребенка на разных этапах его взросления.

И это начинается с первых дней жизни этого маленького киндерсюрприза.

Мама и папа должны понимать, что маленький организм малыша должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Родители должны следить и за весом ребенка, и за ростом, и за температурой, и за содержанием сахара в крови. Это же здоровье малыша! И, – вот что важно, – за хорошие показатели отвечает именно правильный режим дня ребенка. Здесь должно быть не только правильное питание, но и верные ограничения, и разумные нагрузки, и смена видов деятельности. Это основа будущей полноценной и активной жизни будущего молодого человека.

В каждом маленьком ребенке –

И мальчишке, и девчонке –  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило! –

поется в песенке из мультфильма «Обезьянки, вперед!»

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. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым. Для того чтобы малыш вовремя засыпал, взрослым необходимо в течение дня «заполнить» его день двигательной активностью, общению с ровесниками на улице, в детском садике.

**Прогулки на улице.** Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный 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. Питание ребенка через определенные промежутки времени стимулируют работу пищеварительной системы. А это, в свою очередь, способствует получению из пищи, необходимых витаминов, минералов, клетчатки и т.п. 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.

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

