

## Консультация для родителей на тему: «Значение режима дня для дошкольника»

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в организме. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической точки зрения это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинаковы. Их подъём отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной приходится на 14-16 часов. Не случайно, поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и в среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное возрастные утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях.

**Сон.** Как бы целесообразно ни строился режим в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

До 5 лет в сутки нужно спать от 12-12, 5 часов, 5-6 лет – от 11,5-12 часов. 10-11 часов ночью и 1,5-2 часа – днём.

Ночной сон – с 9 вечера до 7 утра или с 9,30 вечера и до 7,30 утра. Днём режим сна детей дошкольного возраста начинается в 13 или 13,30. Ребёнок не должен просыпаться позже 15,30. Шесть часов у ребёнка остаётся на то, чтобы поиграть и побаловаться вдоволь, а после этого почувствовать потребность в отдыхе.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевого пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию. Прежде всего, выполнение режима должно войти в привычку. Ребёнку, обычно, очень хочется каким-то образом закончить то, что он начал (это может только радовать). Именно, поэтому необходимо заранее, за 10-15 минут, предупредить ребёнка о том, что через некоторое время он должен идти спать. А когда нужное время наступит, необходимо твёрдо настаивать на том, чтобы малыш не мешкал.

**Приём пищи.** Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

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

Ребёнок, который с самого раннего детства привык к соблюдению режима, в течение всей последующей жизни, его охотно выполняет. Ему практически никогда не приходит в голову, отказаться идти спать, когда наступает нужное для сна время. Если малыш лёг в 9 часов и в течение получаса уснул, то утром, его не нужно будить, он проснётся сам достаточно бодрым и весёлым. В обеденное время, родители не тратят много времени для того, чтобы уговорить ребёнка сесть за стол. Всё начинается и заканчивается вполне спокойно и без истерик. Одно и то же, ежедневное время для еды, сна, прогулок, занятий и игр — это отличная составляющая для правильного воспитания детей.

