

## Консультация для родителей «Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Материал подготовила воспитатель: Шкурина Л.Н.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Режим дня — это не что иное, как рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учётом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится день ребёнка, как сочетаются игры и занятия, достаточен ли сон, вовремя ли он ест, зависит не только его дееспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. В правильности этого наблюдения люди убедились давно.

Одним из отличительных признаков, воспитания в детском саду от **домашнего** — является **режим жизни**. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Это большой плюс, так как такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность, находятся в прямой зависимости от того как организован его режим дня дома. Выходные дни дети проводят **дома**, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного **режима детского сада**. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Поэтому желательно, чтобы родители следили лишь за тем, чтобы **дома**, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если ребенок воспитывается **дома**, также надо выработать строгий режим и следить за его выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять — это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка. Особое внимание нужно уделять организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном. Хочу особо выделить соблюдение режима сна. Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток.

Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Дети обычно днем спят 2 часа. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма.

Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

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