

Разработала и провела:
Воспитатель 1 кв.категории
Ромашенко Т.С.

Консультация для родителей.

Режим дня – это важно!

Для всех людей очень важно соблюдать **режим** дня –ложиться спать вовремя, утром делать зарядку, питаться правильно, но многие этого не делают. И если не придерживаться здорового образа жизни,то можно заработать много неприятностей и ранних заболеваний.

Одно из главных условий воспитания здорового ребёнка – рациональное питание, соблюдение личной гигиены, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить ребёнка к строго чередующемуся **режиму бодрствования**, сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют большую ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому **режиму**, то они растут раздражительными, капризными с расшатанной нервной системой. Своими капризами они взвинчивают себя и выводят из себя **родителей**. Неопытные **родители** обращаются к доктору, считая, что их ребёнок нуждается в лечение и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их **ребенка будет соблюдение режима дня**, без которого он не будет правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В **режиме** дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться спокойными играми.

Нужно планировать распорядок дня ребёнка и придерживаться такого примерного **режима**, рекомендованным детскими врачами – педиатрами: кормить деток дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3-4 часа. Дети до 3-4 лет должны спать днём 2 часа, ночью 12 часов, у 5-6 летних детей дневной сон составляет 1.5 часа, а ночной-11 часов. Гулять с детьми надо в любое время года и при любой погоде. Нужно закаливать детей и их организм будет устойчивее к простудам устойчивее к простудам. Желательно, чтобы зимой и осенью они находились на воздухе не меньше 4-5 часов в день: 2-3 часа до обеда и 2 часа после дневного сна, а весной и летом практически всё свободное ото сна время.

Упражнения для физической активности, удовлетворяющие естественные потребности детей в движение, надо обязательно включить в **режим дня**. При правильно организованных занятиях физкультурой ребёнок своевременно овладевает двигательными навыками и умениями. Возможность ввести в распорядок дня совместные занятия с **родителями** существует почти всегда. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в **режиме** вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Каждый день надо выполнять утреннюю гимнастику, время ее продолжительности 5-10 минут. Два – три раза в неделю проводят физкультурные занятия. Для младших дошкольников время занятий не должно превышать 35 минут, а для старших-45 минут. Необходимы ребёнку и подвижные игры во время прогулок по 10-20 минут и не меньше двух раз в день. Двигательная активность оценивается по её объёму, интенсивности и продолжительности в **режиме дня**.

Врачи считают, что ребёнок должен находиться в движении не менее 50% бодрствования, между тем, изучение **режима дня в детских садах** показало: на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени.