**Консультация для родителей** **«Режим дня в жизни ребенка»**

Подготовила воспитатель Крючкова Л.А.

***Режим дня*** – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

– сон;

– пребывание на открытом воздухе (прогулки);

– воспитательная и образовательная деятельность;

– игровая деятельность и занятия по собственному выбору (рассматривание иллюстраций, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, [двигательная](http://lunvads.ucoz.ru/publ/ponjatie_i_znachenie_rezhima_dnja_ego_osobennosti_v_raznykh_vozrastnykh_gruppakh/1-1-0-9) активность);

– самообслуживание, личная гигиена;

– приемы пищи.

******

***Сон***обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка.

Приведем средние значения сколько должен спать ребенок в зависимости от возраста:
• От 1,5 до 2 лет ребенок спит 1 раз днем 2,5-3 часа, ночной сон длится 10-11 часов;
• От 2 до 3 лет ребенок спит 1 раз днем 2-2,5 часа, ночной сон длится 10-11 часов;
• От 3 до 7 лет ребенок спит 1 раз днем около 2 часов, ночной сон длится 10 часов;

Нормы количества и продолжительности детского сна приблизительны. Это означает, что если ребенок спит меньше или дольше, чаще или реже, не стоит заставлять его спать, или, наоборот, будить раньше времени! Нормы - лишь ориентир, чтобы правильно распределить режим дня ребенка. Продолжительность сна всех детей индивидуальна. Как и для взрослого человека, на продолжительность сна ребенка оказывает влияние целый ряд факторов: от психологического и физического состояния до темперамента и распорядка дня. В случае если ребенок здоров, чувствует себя хорошо, бодр и активен в течение дня, но при этом ребенок спит меньше рекомендованного, волноваться не стоит. Если, конечно, речь идет о небольших отклонениях от указанных норм. Однако, наблюдается закономерность: чем меньше ребенок, тем больше он должен спать. Полноценный ночной сон также важен для дошкольников. Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Для ночного сна отводится время с 9–9 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра. Дети спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

***Пребывание на открытом воздухе* *(прогулки)*** – наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4–4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет. Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают листья, веточки и снег, поливают цветы, подметают дорожки. Надо предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции.

***Воспитательная и учебная деятельность.***

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период – с 8:00 до 12:00 часов и вечерний – с 16:00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания в ДОУ предусматриваются развивающие занятия. В младших группах продолжительность занятий составляет от 10 до 15 минут (9-10 занятий в неделю), в средней группе (4–5 лет) – по 20 минут (10 занятий в неделю), в старшей группе (5–6 лет) – два занятия в день по 20–25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6–7 лет) – 3 занятия в день проводятся по 25–30 минут, приобретая характер обучения.

Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте,  [математике](http://lunvads.ucoz.ru/publ/ponjatie_i_znachenie_rezhima_dnja_ego_osobennosti_v_raznykh_vozrastnykh_gruppakh/1-1-0-9), ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление. Остальное время предназначается для игр.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми. Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов. Планируя работу, воспитатель предусматривает, чтобы занятия, на которых дети двигаются мало (по развитию элементарных математических представлений, рисованию и др.), сменялись физкультурными и музыкальными занятиями. При возникновении у детей признаков утомления (возбуждение, невнимательность, двигательное беспокойство и т.п.) проводится физкультурная минутка.

 Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

***Режим дня*** – это хорошо продуманный распорядок деятельности, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. На основе передового опыта дошкольных учреждений и достижений педагогической науки выработан примерный режим дня для каждой возрастной группы ДОУ, который включен в «Программу воспитания в детском саду». Типовой режим рассчитан на пребывание детей в дошкольном учреждении.