

# РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

**Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения.

При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

**Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!**

**Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!**

**Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!**

Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми. **В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.**

Устанавливая *режим питания* дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье.

Суточный рацион питания распределяется таким образом: Завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

Поговорим о *режиме 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. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Нормальная продолжительность сна для ребенка 4-5 лет – 13-14 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 4-5 лет обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для *ежедневных прогулок* на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком.

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

