

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста малыша режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени.

Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка во сне, пище, отдыхе.

Организация режимных мероприятий имеет важное значение для воспитания ребенка, так как в ходе различных моментов, связанных с приемом пищи, выполнение гигиенических процедур происходит формирование культурно-гигиенических навыков и привычек, усвоение норм и правил поведения в обществе, формирование

представлений об окружающих предметах, их свойствах и сфере использования.

У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.



В большинстве случаев проблемы с приучением или с соблюдением режима объясняются:

- **недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);**
- **отсутствием у ребенка привычки (ее придется наработать!);**
- **тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);**

- недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений!

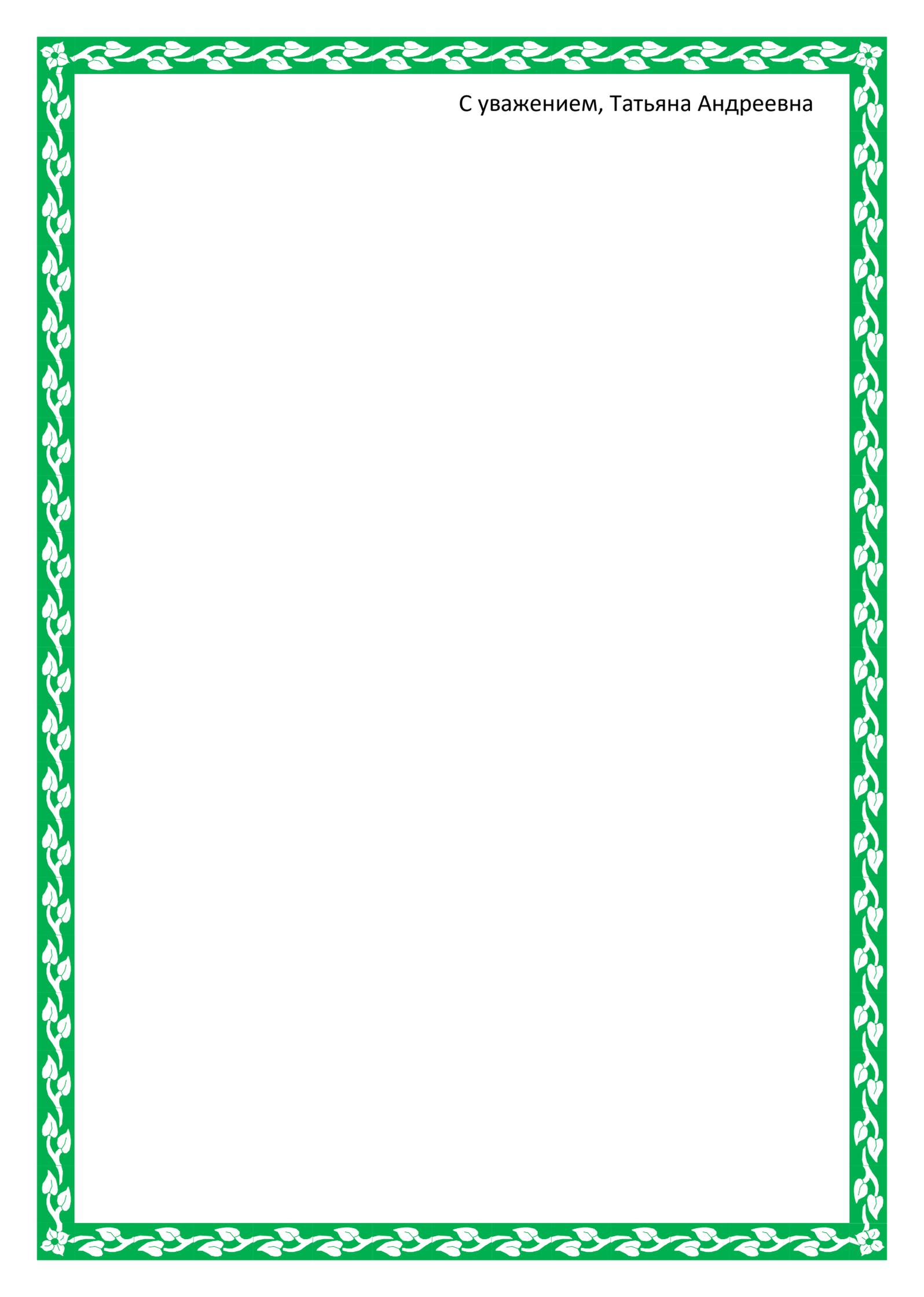
- он долго просиживает за телевизором или компьютером (убираем гаджеты).

При составлении и соблюдении режима дня важно, конечно, не переусердствовать. Некоторые родители путают режим с диктатом и подавлением инициативы. Для гармоничного комплексного развития дошкольника нужно найти некую золотую серединку и придерживаться её. Строгий поминутный режим практически невыполним, но это не значит, что он в принципе не нужен.

Очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму. Только при этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется, желание есть, он быстро засыпает. Организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня детского сада – это залог физического и психического здоровья наших детей.

С режимом дня группы Вашего ребёнка можно ознакомиться в приёмной на доске «Информация для родителей» или на сайте детского сада в разделе нашей группы!





С уважением, Татьяна Андреевна