**Консультация для родителей**

**«Значение режима дня в жизни дошкольника».**

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 труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребёнка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определённое время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребёнка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном почитают им книжку.

  Проснувшись, ребёнок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создаёт бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребёнок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребёнок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребёнок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребёнка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создаёт определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребёнок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, её температура и то, как она подана, - всё это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребёнок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребёнка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счётом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 минут, у детей 5-6 лет 30-40 минут. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 минут делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идёт на пользу ребёнку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребёнка, чтобы он делал всё с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребёнка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребёнка какой-то подвижной игрой. В тёплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребёнку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребёнок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребёнок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбуждён и утомлён прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребёнок обязательно должен прополоскать рот кипячённой водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причём допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребёнок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днём укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребёнка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребёнок пробуждается бодрым, весёлым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 минут отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребёнка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребёнок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребёнка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребёнку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.