

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 Р.П. ТАМАЛА**

Консультация для родителей
«Живем по режиму»

2019 год

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности (игровой, учебной, трудовой), тем самым предохраняет нервную систему детей от переутомления. Его выполнение способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Точное выполнение режима воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательная деятельность – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведенное для нее в режиме, определяется возрастом детей. Так, в младших группах значительное время отводится на бытовые процессы. Затем оно сокращается, а увеличивается время на другие виды деятельности (игра, труд, занятия).

Одним из существенных компонентов режима дня является *прогулка*. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность удовлетворять свои потребности в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях. Прогулка должна проводиться в любую погоду (рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа), за исключением особо неблагоприятных погодных условий (*при температуре воздуха ниже*

минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать).

Игре как основному виду деятельности дошкольников в детском саду отводится много времени: до завтрака и после него, в перерывах между занятиями, после дневного сна, на дневной и вечерней прогулке. Воспитатель создаёт детям условия для всех видов игр. Во всех группах предусмотрено время для занятий (для детей от **1,5 до 3 лет – 10 мин.** длительность занятия); длительность их постепенно увеличивается. Специальное время отводится и для трудовой деятельности детей (уход за растениями в утренние часы, занятия по труду, работа на участке). От группы к группе она несколько возрастает, однако всегда занимает в режиме дня значительно меньшее место, чем игра и обучение.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон. *Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.*

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня *только под руководством взрослых.* Организатором правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к известной самостоятельности. Режим дня и проводимые воспитателем режимные моменты имеют большое значение для здоровья и физического развития детей.

После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей будут спокойные игры.

Ребенок не сразу привыкает к определенному режиму дня: от воспитателей и родителей здесь требуется большая выдержка и терпение. При этом важно учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей, их прошлый жизненный опыт, состояние здоровья и нервной системы. Строгое соблюдение режима приучает детей к порядку, дисциплинированности.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.