**Консультация для родителей**

**«Режим и его значение в жизни ребёнка».**

 **Воспитатель: Чукарина Г.Н**

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 **ребенка**. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное 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.

Проснувшись, **ребенок** должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит.

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

**Ребенка** следует кормить в точно установленное время. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. **Ребенок** не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу **ребенку тогда**, когда он занимается охотно, с увлечением. Родители вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать **ребенка**, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание **ребенка** и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять **ребенка** какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

**Ребенку 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 **ребенок 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 **ребенок** на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого **ребенок** особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду . Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения **ребенка** во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, **ребенок пробуждается бодрым**, веселым.

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

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

Перед ночным сном **ребенок** обязательно чистит зубы, купается.

**Уважаемые родители! Следование режиму дня позволит малышу вырасти здоровым и организованным.**