***Консультация для родителей***

***«Режим дня и его значение»***



Уважаемые родители, большое значение для здоровья, физического и психологического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий является обязательным условием правильного воспитания дошкольников.

**Режим дня - это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.**

К основным компонентам режима дня относятся:

* бодрствование;
* сон;
* прием пищи;
* время прогулок.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого непоседливого карапуза к аккуратности, точности и порядку. Соблюдение изо дня в день режима дня способствует:

* нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
* обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;
* предохраняет нервную систему от переутомления;
* создает благоприятные условия для своевременного развития;
* формирует способность адаптироваться к новым условиям;
* вырабатывает устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

***Проводя время вместе с детьми, родители должны правильно организовывать некоторые режимные моменты:***

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным, не менее 12 часов из которых 1,5 часа отводиться на дневной сон. Ложиться спать вечером дети должны не позднее 20- 21 часа.



В развитие детского организма важнейшая роль принадлежит еде. Еда должна быть не только сбалансированной, но и в определенные часы. Дети должны питаться 4-5 раз в день. Завтрак должен быть через полчаса после пробуждения. Ужин не позднее за 1,5 часа до сна. Между приемами пищи должен быть перерыв 3-4 часа.



Прогулки имеют большое значение для физического развития детей. В летнее время дети могут находиться на воздухе более 6 часов, в другое время года не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок между завтраком и обедом и после дневного сна, до ужина. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть: сильный ветер, мороз, проливной дождь.

Родители должны знать, что:

* 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!

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