**Консультация для родителей**

**Режим жизни детей, его значение во всестороннем развитии ребенка.**

[**Режим**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC_%D0%B4%D0%BD%D1%8F%26action%3Dedit%26redlink%3D1) **дня**, это размеренный распорядок действий на весь день.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому для воспитания здорового ребёнка и правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Важнейшим условием всестороннего и гармоничного развития детей является **рациональный** режим дня. Это точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении только этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов.

Количественные и качественные показатели режима должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, способствовать укреплению его здоровья, улучшению физического и психического развития. В целом режим дня в дошкольном учреждении является оздоровительным, формирующим личностные качества ребенка, такие, как самостоятельность, ответственность, аккуратность, чистоплотность и т.п.

Значение режима в том, что он 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, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

**Физиологические основы режима дня.**

Правильный режим основывается на главной закономерности жизненных процессов - их периодичности. Еще И.П.Павлов обратил внимание на то, что в живом организме все подчинено ритму, цикличности и соразмерности физиологических функций.

При правильной организации режима дня под влиянием разнообразных воздействий внешней среды происходят сложные изменения в центральной нервной системе. Многократное повторение одних и тех же безусловных рефлексов способствует образованию миелиновой оболочки вокруг нервного волокна, благодаря чему скорость передачи возбуждения возрастает. Ребенок отвечает на обращение не только быстрее, но и более адекватно в результате того, что возбуждение, поступающее в кору, ограничивается одним центром, а не распространяется на другие. Сила нервных процессов также увеличивается. Происходит совершенствование органов чувств, восприятия и ответных реакций.

Проведение каждого режимного процесса в одной обстановке и в одно и то же время сопровождается образованием цепи условных рефлексов, которая создает определенный динамический стереотип. Это и является физиологической основой режима дня. Ребенок прочно усваивает последовательность действий. Так, например, вымыв руки перед едой, он сразу садится за стол, а не бежит к игрушкам. Сев за стол, сразу начинает есть, потому что сама подготовка к еде условно рефлекторно повышает аппетит. Создается аналогичная настройка и на все другие режимные процессы. Это способствует достижению лучших результатов при более экономной трате сил.