**Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад №90»**

**Консультация для родителей**

**«Режим дня — основа здоровья ребёнка»**

*Подготовила:*

*Воспитатель*

*Калинкина Наталья*

*Александровна*

*«****Режим дня - основа здоровья ребёнка****»*

Большое значение для **здоровья** и физического развития детей имеет **режим дня**. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом,— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Важным элементом **режима является зарядка**.

Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать.

Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению **режима дня**.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к после-дующим занятиям.

Важным элементом **режима является завтрак**.

Мы за столиком сидим,

Вкусный завтрак мы едим.

Постарались повара,

Приготовили с утра.

Завтрак, это самая важная еда дня. Старая, как мир, поговорка: «Завтракай как король, обедай, как принц, а ужинай, как нищий», сегодня имеет под собой научное **обоснование**.

Дети нуждаются в полезном завтраке больше, чем взрослые. Растущий организм и развивающийся мозг нуждаются в полноценном постоянном питании. Питательный полноценный завтрак является **основой** удачного и активного дня.

Согласно исследованию, дети, которые пропускают завтрак, быстро становятся вялыми, теряют интерес к занятиям в детском саду, чем те дети, которые регулярно хорошо завтракают. На **основе наблюдений**, дети, получающие полноценный завтрак лучше выполняют задания в группе и на игровой площадке, имеют более высокую концентрацию и координацию движений.

Завтрак, это самая важная пища в течение дня. Завтрак дает энергию для начала нового дня и важен для поддержания **здоровья**.

Важным элементом **режима являются занятия**.

Математика. C утра,

Складывает дружно

Громким хором детвора -

Яблоки и груши.

Психическое и личностное развитие детей идет не только в бытовой деятельности, организованной в **режимных процессах**, но и в условиях обучения на занятиях. Занятия как одна из форм организации обучения занимают определенное место в **режиме дня**.

Занятия обеспечивают целенаправленное развитие ребенка, так как проводятся они в соответствии с программой, с учетом их индивидуального развития. На занятиях под руководством воспитателя дети приобретают знания об окружающей жизни, умения, навыки. У них развиваются все психические процессы: восприятие, память, внимание, мышление, речь.

Важным элементом **режима является прогулка**.

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!

Важным элементом образовательного процесса дошкольного учреждения являются прогулки с детьми. Традиционно прогулка включает в себя организацию с воспитанниками наблюдений за явлениями природы *(растительным и животным миром, неживой природой)*; разнообразные игры; трудовую деятельность; спортивные упражнения и самостоятельную деятельность детей по их выбору и интересам.

Прогулки организуются 2 раза в день:

Важным элементом **режима является сон**.

Если целый день играть,

Можем даже мы устать.

И тогда, спасая нас,

К нам приходит

*«Тихий час»*.

Во время любого сна – как дневного, так и ночного, происходит восстановление нервной системы и всего организма после нагрузок в период бодрствования. Для детей сон особенно важен: фаза быстрого сна связана с запоминанием полученной информации, а значит, и с умственным развитием малыша; во время фазы медленного сна активизируется выработка гормонов роста. Кроме того, нервная система дошкольника еще не слишком устойчива, она только формируется, но при этом постоянно подвергается воздействию новых впечатлений, событий, информации. Лишь достаточное количество спокойного сна, ночного и дневного, может обеспечить качественную *«разгрузку»* нервной системы, и как следствие – сохранение **здоровья** и нормального развития ребенка. Дневной сон важен не меньше ночного, поскольку позволяет разделить насыщенный впечатлениями день на две части, что серьезно облегчает мозгу и нервной системе задачу по переработке информации. Различные исследования на тему дневного сна у детей доказывают: дошкольники, спящие днем, имеют лучшую концентрацию внимания, ведут себя более спокойно, требуют меньшего внимания взрослых, меньше устают и перевозбуждаются, реже болеют по сравнению со сверстниками, спящими только ночью.

Если ребенок посещает детский сад, его домашний **режим** в выходные и праздничные дни должен соответствовать **режиму** дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если **родители** отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от **режима в пределах 30 мин**., но не более.

Четкость выполнения **режима** дня во многом зависит от того, как сам малыш регулирует свое поведение на **основе** выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять **режим самостоятельно**, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.