**Консультация для родителей**

**«Влияние режима дня на полноценное формирование физического и психологического здоровья детей раннего возраста»**

Основа здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, т. е. режим дня.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные этапы протекают с различной интенсивностью. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как отрицательных, так и положительных.

Среди многочисленных факторов, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму дня принадлежит одно из ведущих мест. Ведущим принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям ребенка. Это соответствие обусловливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Значение режима дня 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 полноценного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. К основные компонентам режима относятся: дневной сон, бодрствование, прием пищи, время прогулок.

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе режим детского сада к индивидуальным особенностям ребенка, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным [психофизиологическим особенностям детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/psihologiya-doshkolnikov).

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Для охраны нервной системы дошкольников очень важна доброжелательная спокойная обстановка в группе. Если воспитатель недостаточно внимателен к детям, часто делает им замечания, не умея их заинтересовать, недостаточно тактичен, ребёнок становится раздражительным, что в последующем может привести к развитию неврологических заболеваний.

Самым эффективным способом отдаления наступления утомления и повышения работоспособности является рациональный режим жизни, деятельности и отдыха ребёнка. В этих условиях центральная нервная система работает в экономном режиме, меньше тратится раздражимого вещества, работоспособность повышается, родителям важно сохранить дома основные режимные правила детского сада в выходные дни.

При любом занятии нельзя непрерывными замечаниями и запретами заставлять ребёнка сидеть неподвижно. Необходимо давать периодически ему возможность подвигаться, побегать. При появлении усталости следует переключать ребёнка на другой вид деятельности. Если усталость появилась при выполнении мышечной деятельности, то перейти на занятия, связанные с интеллектуальной деятельностью и наоборот. Для ребёнка это будет активным отдыхом.

Придерживаться гигиенических и педагогических условий к организации учебной, игровой, трудовой деятельности и отдыха дошкольников, создавать условия для физиологически полноценного дневного и ночного сна. Дети раннего возраста должны спать в сутки не меньше 12-14 часов.

Поддерживать в помещении благоприятный воздушно-тепловой режим. Известно, что головной мозг человека крайне чувствителен к недостатку кислорода. При недостатке кислорода утомление развивается значительно. Нервная система ребенка раннего возраста отличается малой выносливостью и быстрой утомляемостью. Вот почему в этом возрасте большое внимание уделяется правильной организации сна. Во время сна ребенок должен полностью восстановить свои силы. А для этого сон должен быть полноценным, глубоким. В дошкольном учреждении важно создать правильные условия для сна детей. Помещение, в котором спят дети, должно быть тщательно проветрено, температура воздуха не должна превышать 18°С. Детские кроватки должны быть удобными для сна: с небольшим подъемом изголовья (плоская подушка, матрац умеренно мягкий. Воспитателю необходимо создать правильную обстановку перед укладыванием на сон. Надо исключить излишнее возбуждение детей (крик, шумные игры и т. п.). Важно заранее дать установку на сон: «Скоро будем спать. Давайте уберем игрушки. Они тоже устали и хотят отдохнуть. Молодец, Катенька, - уложила куклу спать.» и т. п. Процесс подъема детей после сна должен быть постепенным. По мере пробуждения воспитатель предлагает детям потихоньку вставать, одеваться и идти в группу.

Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей [младшего возраста железом](https://www.maam.ru/obrazovanie/mladshaya-gruppa), селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п. Поэтому, рациональное и полноценное питание дошкольников-залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.

Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами, приобретает определенные навыки культуры питания. В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.

Огромную роль в структуре режима дня играет образовательный процесс. Прежде всего педагоги обеспечивают ребенку соответствующее возрастным показателям психомоторное развитие, достаточность словарного запаса для контактов со сверстниками, проложить путь к становлению интеллектуально-познавательной деятельности через совершенствование сенсорных способностей. Развитие и обучение малышей происходит в специально организованных играх занятиях, в процессе которых детьми приобретаются знания и умения, без которых невозможно их нормальное развитие. Игры-занятия с детьми ясельного возраста проводятся воспитателями в группах.

Методика образовательной деятельности с детьми раннего возраста имеет свою специфику. Она связана с особенностями развития и поведения малышей: 1) образовательная деятельность проводится в игровой форме, с учетом решающего значения эмоционального фактора детей; 2) строго по подгруппам: число участников 6-8 детей. Длительность занятия не превышает 8-10 минут, обязательно с включением двигательного задания; 3) важно повторение занятий, действия умения, знания, приобретенные ребенком, становятся устойчивыми не сразу и легко разрушаются. Тема повторяется, но с разным материалом; либо один и тот же материал, но меняется задание.

Развитие детей раннего возраста систематически контролируется воспитателем группы, старшей медицинской сестрой, заведующей. Цель контроля-определить фактический уровень развития ребенка и возрастной группы в целом; выявить правильность медико-педагогических воздействий, условий воспитания качество воспитательной работы. На основе критериев развития детей раннего возраста воспитателем заполняется индивидуальная карта сопровождения развития ребенка, позволяющая обнаружить первоначальные отклонения в его развитии, поведении, своевременно скорректировать воспитательные воздействия.

Таким образом, можно сделать вывод, что рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребенка.