**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!**

 Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться **режима**. Он является **важнейшим** условием правильного воспитания.

**Режим** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

 

 Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка **режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен!!!!!

**Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен!!!**

 **И, так малыш проснулся, потянулся, улыбнулся.**



Начинаем по порядку! ВМЕСТЕ ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!!!

Просыпайтесь, поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко,
Свежести впустить немножко.
Свежий воздух не простудит,
Он на пользу детям будет!

Веселая зарядка в стихах.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали
(прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали

**После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой).**

 Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».



**В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.**

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

****

 **Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка.**

Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность.

 Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

 Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

**Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.**



**Огромное значение в поддерживании работоспособности дошкольника имеет сон.**

 Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.



 Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

* приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда

ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;

* время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих

нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

* перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания

ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);

* ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

**Примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание | 7.00-8.00 |
|  | 2. Завтрак | 8.00-9.10 |
|  | 3. Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
|  | 4. Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
|  | 5. Обед | 12.30-13.20 |
|  | 6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
|  | 7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
|  | 8. Полдник | 16.00-16.30 |
|  | 9. Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
|  | 10.Ужин | 18.30-19.00 |
|  | 11.Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
|  | 12. Ночной сон | 21.00-7.00 |

Консультацию составил воспитатель: Борисова В.Д