

## Консультация для родителей

### «Роль режима дня в жизни ребенка дошкольного возраста»

Организм человека – это сложно организованная система, которая имеет свои биологические ритмы. В человеке все имеет свой уникальный ритм – частота дыхания, пульсация сердца, активность мозга, работа внутренних органов, клеток, тканей и т. д. Ритмичность, регулярность, определенный порядок в нашей жизни положительно сказываются на настроении и самочувствии.

И вот это рациональное чередование различных видов деятельности, физических нагрузок и отдыха с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в течении суток и является режимом. При соблюдении определенного распорядка изо дня в день ребенок легко настраивается на физическую активность, на занятия и отдых.

Соблюдение режима дня в детском саду является необходимым условием для формирования здорового образа жизни ребенка, соблюдения его физиологического и психологического благополучия. Ритм жизнедеятельности, к которому привык и соблюдает ребенок в детском саду не должен нарушаться в выходные дни. Но практика показывает, что в понедельник основное количество ребят либо вялые и утомленные, либо чересчур возбуждены. Это говорит о том, что в выходные дни основные режимные моменты в силу каких-либо причин детьми не соблюдались. Поэтому очень часто начало недели тяжело переживается ребенком и в психологическом, и в физиологическом плане.

Совсем несложно приучить себя и своего малыша к соблюдению режима дня. Для этого просто необходимо соблюдать всего несколько правил. Постарайтесь, ориентируясь на режим дня в детском саду, точно распределить временные рамки, когда ваш ребенок будет спать, кушать, гулять, играть или выполнять несложные, соответственно возрасту, поручения. Неукоснительно соблюдайте эти рамки, допуская лишь небольшие отклонения не более тридцати минут.

Не забывайте о полноценном сне. Продолжительность сна ребенка 3-4 лет составляет около 14 часов в сутки, ребенка 5-6 лет около 13 часов в сутки, ребенка 7-8 лет примерно 12 часов. Дневной сон должен длиться не менее 2-2,5 часов. И это должен быть сон в тишине.

Помните, что режим дня – это обязательное условие при формировании здорового образа жизни ребенка.