**Соблюдение режима дня и физическое здоровье ребенка**

 Физическое здоровье – это данное природой свойство организма, обуславливающее нормальное функционирование всех систем и органов человека. Если физическое здоровье организма хорошее, то есть все его органы и системы функционируют нормально, то и организм в целом будет развиваться положительно, если же в физическом здоровье наблюдаются какие-либо отклонения, то и в развитии организма возможны патологии.
**Улучшить физическое здоровье можно многими способами, например:**

* Регулярно выполнять физические упражнения;
* Придерживаться здорового питания;
* Соблюдать режим дня
* Выбрать для проживание экологически-благоприятную местность.

Соблюдение режима дня для детей является приоритетным способом для сохранения физического здоровья.

Почему надо соблюдать режим дня и насколько он важен?

 В понятие режима дня входит пробуждение и отход ко сну, дневной и ночной сон, приемы пищи, прогулки, игры и гигиенические мероприятия. Все они должны происходить у ребенка в определенной последовательности, чтобы у малыша формировалась привычка делать все в свое время, наиболее оптимально с точки зрения его возрастной физиологии.

**Сон**

Ребенку необходим крепкий и продолжительный сон. Во время сна активно восстанавливается работоспособность нервных клеток мозга. У выспавшегося ребёнка хорошее настроение, он бодр и активен. Невыспавшийся малыш капризен, вял или, напротив, возбужден. При этом страдает не только его поведение во время бодрствования, но и сам сон: перевозбудившийся от недосыпания ребенок с трудом засыпает, когда наступает время следующего сна. Это может создавать ложное впечатление, будто он не хочет спать и нуждается в сокращении сна. Всячески оберегайте сон ребенка. Накануне вечером не затевайте с ним шумных игр. Переход от бодрствования ко сну должен быть постепенным. Не надо рассказывать перед сном новую сказку или историю, которая произведет на него сильное впечатление. Лучше посмотреть вместе с ним картинки или вспомнить уже знакомую сказку. Помните: возбужденный перед сном ребенок долго не может заснуть. Привычная обстановка, постоянная последовательность приготовлений: туалет, переодевание (так же, как и определенное время укладывания) помогают ребенку быстрее заснуть.

**Важность режима**

 Распорядок дня благотворно действует на весь организм. Учёными было выяснено, что на утренние часы выпадает наибольший пик физического подъёма. Отсюда следует, что утром лучше всего проводить занятия спортом, что-либо учить и развивать. И для того, чтобы ничего не упустить подъём должен быть до восьми часов утра. Поэтому если вы укладываете спать своего ребёнка уже после 9 вечера, то просыпаться он будет, соответственно, тоже позже. Причём он будет не отдохнувшим и малоподвижным. Вот почему в режиме дня является ключевым моментом время, отведённое на сон, игнорировать которое в столь юном возрасте категорически непростительно.

**Правила режима дня**

 Система пищеварения человека тоже функционирует по своим биологическим часам. Вот почему надо соблюдать режим дня**,** чтобы нагрузка на её органы ложилась равномерно. Поэтому для приёма пищи должны быть свои определённые часы. С утра, ещё сонному организму нужно энергетическое питание, но завтрак должен быть лёгким для усвоения. Завтрак вашего ребёнка должен быть в пределах 7-8 часов утра. И если он плохо ел или не успел до конца доесть, рекомендуется через три часа устроить ещё один завтрак. К середине дня необходимость в питательных элементах увеличивается в разы, особенно если малыш находился на свежем воздухе и был физически активен.

В составленном по всем правилам режиме каждый пункт дополняется следующим. На смену часам подвижности приходит отдых и новое занятие, что способствует равномерному распределению нагрузок на организм ребёнка в ходе всего дня. Но вот если день малыша был бессистемен, он к вечеру тратит все свои силы, а отсюда капризность и лишние стрессы, и неполноценный сон. В наше бурное информационное время каждый день мы куда-то бежим, спешим, опаздываем, ждем кого-то... Это уже стало нормой для взрослых. А что же дети? Они живут пока в другом мире, своем, где все воспринимается по-особому. Время, когда ребенок приходит на занятия или в детский сад, очень важно, и, если вы опаздываете, ребенок очень многое недополучает. Вот основные трудности, с которым он может столкнуться

1. «Опаздывать – это становится обычным явлением»

Ребёнок привыкает к неорганизованности и отучить его в последствии от этой привычки будет очень сложно.
2. « Привычка спешить»
Ребенок, который опаздывает, скорее всего, и дома, и на пути к детскому саду в постоянной спешке. Детям нужно больше времени, чем нам, чтобы проснуться, сосредоточиться, собраться. Когда вокруг суета им очень тяжело. Кроме того, дети обладают «впитывающим разумом» и «впитывают» ваш образ жизни и режим. Если Вы не хотите, чтобы Ваш ребенок вечно суетился, спешил и опаздывал - работайте над собой
3. Встреча с детьми
Когда все дети в группе приходят в одно и то же время, они очень радуются друг другу, все вместе раздеваются, идут завтракать или заниматься, смотрят друг на друга, учатся друг у друга... Не лишайте своего ребенка получить этот опыт.
4. Пропуск завтрака
Детям очень полезно завтракать вместе. Это важный социальный навык. Они учатся вести себя за столом, общаться друг с другом во время еды («Ваня, передай мне пожалуйста, молоко», «Лена, ты хочешь сыр?»), убирать за собой и т.д. Постоянно совершенствуются, наблюдают друг за другом. Если вы едите дома, то ребенок пропускает большую часть важной для себя части социальной жизни. Вы можете попить дома вместе чай, а завтракать ребенку лучше «в компании»).

5. «Приходить в сад к прогулке»
Бывает такое, что родители, работа которых позволяет, приводят ребенка только к прогулке, пропуская большую часть самого интересного). Ведь именно утром у детей на подъеме, как мозговая, так и физическая активность. За 2-3 часа они могут узнать очень много интересного, поиграть, придумать, сделать массу полезных вещей, встретиться с друзьями. Вряд ли Вы все это сможете организовать дома. Кроме того, часто те дети, которые приезжают намного позже – позже и встали, а значит, им будет сложно уснуть в тихий час, они и сами устанут от пустого лежания и могут мешать спать другим детям.

Уважаемые родители! Берегите своих детей. Относитесь с уважением к их маленьким личностям и дети будут вам очень благодарны.