**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

«О соблюдении режима дня»

Провела: Паламарчук Л.Л.

воспитатель МБДОУ – д/с № 2

г. Балаково, 2013 год

В дошкольном возрасте укрепляют привычку к определенному распорядку дня. Хотя организм ребенка становится менее ранимым, со, еда, прогулка, игра и занятия в строго установленные часы необходимы для хорошего, бодрого самочувствия правильного физического и психического развития дошкольника.

Выполняя режим дня, ребенок тренирует волю, у него формируются такие черты характера, как организованность, собранность, деловитость.

Ребенок дошкольного возраста обязательно должен спать днем это становится привычкой. К сожалению не всегда взрослые в выходные и праздничные дни соблюдают это требование. И тогда ребенок приходит в детский сад утомленный от недосыпания и всех удовольствий, которыми родители постарались заполнить день. В результате утрачивается необходимая привычка: ребенок не засыпает в детском саду.

В режиме дня достойное место отводят прогулке. Ребенок ежедневно должен бывать на свежем воздухе 4 – 4,5 часов. как ни важна прогулка, не следует стремиться, чтобы все время, свободное от еды и сна, ребенок гулял, особенно в холодное время года.

В режиме дня должно быть отведено время для игр и занятий. В те дни, когда ребенок не посещает детский сад, оптимальным временем для таких занятий является утренние часы – после завтрака, до прогулки. Когда дошкольники ходят в детский сад, в вечерни часы полезно почитать ему, пожеланию дать возможность порисовать, раскрасить картинки в книжке – раскраске.

В режиме дня важно предусмотреть чередование разных видов деятельности, спокойных и подвижных занятий и игр. Для того, чтобы ребенок рос здоровым, спокойным, чтобы в течении дня сон, еда самостоятельная игра и общение со взрослыми нашли свое место и сменяли друг друга в наиболее целесообразной последовательности, необходимо создать у ребенка, как говорил А.С. Макаренко, «привычку к определенному часу».

Следует воспитывать у детей положительное отношение детей ко всем режимным моментам. Этому способствует внимательное отношение взрослого к состоянию ребенка, его спокойный тон, привлечение малыша к носильному участию в кормлении, одевании, раздевании.

Важно создать у детей к соответствующей настрой: перед укладыванием спать исключить все, что может возбуждать, а ребенка, владеющего речью, предупредить о том, что ему вскоре предстоит делать. Например, предложить уложить куклу или мишку, напомнив, что и ему скоро надо отправляться спать.