***Организация жизни детей в детском саду и дома.***

*Одним из важнейших условий воспитания здоровых, жизнерадостных детей является организация правильного режима, т.е. четкого распорядка дня.*

*Если жизнь ребенка проходит по режиму, т.е. играет, ест и спит в одно и то же время, это помогает воспитывать его здоровым и спокойным.*

*Наоборот, если ребенка окружает беспорядок, режим дня не выполняется, ребенок растет неряшливым, капризным, с неустойчивой нервной системой. Такого ребенка приходится ежедневно уговаривать сесть за стол, лечь спать, пойти умываться и т.д. Эти уговоры обычно сопровождаются плачем ребенка и раздражением взрослых.*

*Режим дня в детском саду установлен на основе общепринятых норм, свойственных детям дошкольного возраста. Он обеспечивает правильную смену различных видов деятельности. Спокойные игры чередуются с подвижными и наоборот.*

*В дошкольном возрасте особое значение имеет место уход за ребенком, воспитание навыков и привычек, связанных с усвоением детьми гигиенических правил.*

*Например, если ребенка будут мыть в установленные дни, ежедневно будут надевать на него чистое платье, давать чистый носовой платок, чистую обувь, то и у самого ребенка возникает потребность к чистоте, желание ее поддерживать.*

*Режим питания ребенка имеет важное значение и требует особого внимания.*

*В детском саду установлены определенные часы питания и они точно выполняются. Дома так же необходимо устанавливать часы приема пищи, как в выходные дни, так и в вечернее время.*

*Режим питания детей предусматривает соблюдение определенных правил: ребенок должен вымыть руки, занять свое место, правильно сидеть за столом, аккуратно есть, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.*

*Необходимо и дома поддерживать такой же порядок.*

*Ребенок в течении дня получает много впечатлений, он живо откликается на все его окружающее, ему все интересно.*

*Неустойчивая нервная система детей в результате длительного возбуждения утомляется.*

*Лучшим отдыхом для растущего организма является сон. Днем детям 4-х летнего возраста необходимо спать не менее 2-х часов. Вечером необходимо ложиться спать не позднее 20 часов 30 минут.*

*Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается.*

*Такая деятельность необходима для общего развития ребенка.*

*Основная деятельность детей - игра. Играя, ребенок бегает, лазает, это способствует его физическому развитию- В играх дети учатся договариваться между собой, советуются, приучаются дружить.*

*Режим детской деятельности в течении дня тоже требует упорядочения.*

*Утро в детском саду начинается со спокойных игр, разговоров, потом дети привлекаются к посильной трудовой деятельности, поливка растений, кормление рыб.*

*В семье ребенок тоже должен иметь свои обязанности, это его организует и приучает к труду.*

*После занятий, связанных, с умственной деятельностью, ребенок нуждается в движении. Эта потребность удовлетворяется во время прогулок. На открытом воздухе можно прыгать, бегать, громче разговаривать. Но тем не менее и здесь необходимо следить за поведением детей и избегать их перевозбуждения. В детском саду продолжительность прогулки около 2-х часов. Прогулка должна проводиться с детьми ежедневно, независимо от погоды.*

*В морозный безветренный день можно гулять с ребенком при температуре не ниже 20 градусов. Прогулка в любую погоду увеличивает сопротивляемость организма ребенка, закаливает его, способствует его физическому развитию.*