 **«Режим дня»**

 Многие ученые - физиологи среди самых важных человеческих способностей выделяют такой показатель, как выносливость - способность организма выдержать длительные нагрузки. Было установлено, что выносливость теснейшим образом связана с работоспособностью. А без высокого уровня работоспособности ребенку будет трудно в полной мере овладеть программой, предусмотренной для первоклассников в школе.

 Специальные исследования показывают, что значительное влияние на формирование работоспособности у дошкольников оказывают игры на свежем воздухе, обучение плаванию, регулярная утренняя гимнастика и, наконец, соблюдение **режима дня**.

**Режим дня - это четкое, ежедневное повторяющееся чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности.**

 Неотъемлемыми составляющими режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени. Ритмичность проявляется в чередовании бодрствования и сна, в ритме дыхания, сердечных сокращений, изменении температуры тела (повышении к вечеру и понижению к утру). Все это обусловлено ритмичностью деятельности организма. Поэтому необходимость ритмичности режима, то есть смены различных занятий, предусмотрена, прежде всего, самим организмом ребенка.

 Рациональность режима строится на основе:

* наилучшего соотношения между сном и бодрствованием;
* соотношения между умственной и физической нагрузкой.

 Чередование различных по характеру и нагрузке видов деятельности вызывает чередование возбуждения различных участков головного мозга, предохраняя его от переутомления. Этот фактор особенно важен в наше время, когда поток информации и нервно – эмоциональные нагрузки увеличиваются буквально с каждым днем. Многократное повторение одних и тех же действий в течение определенного времени уменьшает затраты на переход от одного вида деятельности к другому, а следовательно, у вашего ребенка остается больше энергии и сил на выполнение домашних заданий.

 Ребенок, который живет по режиму, легче овладевает многими бытовыми, культурно – гигиеническими, трудовыми навыками, постепенно привыкая выполнять их почти автоматически, что приводит к высвобождению внимания ребенка для более сложной деятельности. Он приучается планировать свое время и распределять работу.