****

**Статья для родителей разработана**

**Воспитателям: Богдановой Т.Ю.**

**ГБОУ СОШ№296**

**Фрунзенского района Санкт – Петербурга**

**Отделом дошкольного образования**

**Статья по теме:**

**«Значение режима в жизни ребенка»**

Создание   благоприятных  условий в детском саду имеет важное  значение для воспитания здорового ребенка, однако, такие же условия должны быть созданы и в семье. Для того, чтобы условия воспитания и все режимные процессы были едиными в детском саду и в семье,  необходимо решать эти вопросы совместно.

Многие родители в выходные и праздничные дни, когда дети остаются в семье, не укладывают их днем спать, а в вечерние часы дети, как правило, ложатся спать слишком поздно.

Чаще всего подобные нарушения режима связанны с нерационально организованной деятельностью детей, предшествующей укладыванию. Нередко это время у ребят заполнено просмотром телепередач, не только предназначенных для них, но и для взрослых. Порой дети   вместо 30 минут, проводят у телевизоров 1,5-2 часа. Подобные развлечения являются немалой нагрузкой на сравнительно слабую еще костно-мышечную систему, зрение, нервную систему, перегружают ребенка впечатлениями, отчего он не может быстро уснуть. Результатом этого является утомление и переутомление детей, систематическое недосыпание, перевозбуждение нервной системы снижение двигательной активности.

Все это не может  не сказываться отрицательно на состоянии детей, их умственном и физическом развитии, создает предпосылки для возникновения невротических реакций, снижения памяти.



Родители недооценивают значение полноценного сна для правильного развития и здоровья ребенка, не уделяют серьезного внимания созданию должной обстановки для своевременного укладывания и спокойного сна ребенка, т, е. Этот процесс, как правило, происходит стихийно, нередко решающим здесь является желания ребенка, который не хочет ложиться в кровать. При нарушении режима сна, возникают болезненные состояния. У детей они находят отражение в

·        неадекватных эмоциональных реакциях,

·        отказе от еды,

·        повышенной раздражительности, утомляемости.

Часто нарушают родители и режим питания детей. Это проявляется не только в увеличении или сокращении интервалов между приемами пищи, но и в использовании родителями часто неправильных приемов, стимулирующих, по их мнению, аппетит (угрозы,  поощрения и т. д.). Нередко, отсутствию аппетита способствуют такие факторы, когда родители дают детям  между приемами пищи конфеты, сладости, фрукты.



**Рациональный режим дня, который постоянно выполняется в детском саду, и дома имеет большое значение для правильного развития ребенка.**

·        Дневной и ночной сон определённой продолжительности с соблюдением времени подъёма и отхода ко сну;

·        регулярное питание;

·        определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

·        правильное чередование труда и отдыха;

·        определённое время для физзарядки и личной гигиены.

При выполнении в определённой последовательности и в одно и то же время  элементов режима дня у детей в центральной нервной системе создаются устойчивые связи, возникают наилучшие условия для облегченного перехода от одного вида деятельности к другому с наименьшей затратой энергии.

Соблюдение режима дня вырабатывает у ребёнка привычку к порядку, дисциплине, воспитывает чувство ответственности, он начинает дорожить своим временем, приобретает навыки систематического труда.  
     Хороший сон необходим организму, так как сон восстанавливает силы, укрепляет организм ребенка. Если ребёнок привык вовремя ложиться спать и вставать, он тем самым обеспечил себе бодрость, хорошую работоспособность на весь день. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает информацию, весел и жизнерадостен в свободное время.

У детей, приученных принимать пищу в одно и то же время, вырабатывается условный рефлекс, и организм усваивает пищу наилучшим образом.

Если вы и ваш ребенок готовитесь или уже посещаете детский сад, обязательно ознакомьтесь с режимом дня детского учреждения и придерживайтесь его дома!



Так вы создадите своему ребенку благоприятные условия для его развития и сохраните его здоровье!