***Цели:*** ознакомить родителей с режимными моментами в ДОУ и их взаимосвязи со здоровьем детей.

***Задачи:***

1. довести до сведения детей о непосредственной связи Здоровья ребенка и режимных моментов.
2. сформировать у родителей положительное отношение к режиму дня и его выполнению дома

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, что способствует нормальному росту и развитию детей. Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

• режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);

• время пребывания на воздухе в течение дня;

 • продолжительность и кратность сна;

• продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;

• свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору. Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности. При этом все процессы (занятия, питание, засыпание и т.д.) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче). В этом основное гигиеническое значение соблюдения режима дня, сохранения жизненного стереотипа. Обязательным законом жизни ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня. В гигиенически рациональном режиме дня предусматриваются достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечение на протяжении всего периода бодрствования высокой работоспособности. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.

**Педиатры отмечают два ведущих для нормального роста детей фактора режима дня.**

* Первый — адекватная физическая подвижность, обеспечивающая оптимальную механическую нагрузку на костно-мышечную систему растущего организма ребенка. Так, избыточная физическая нагрузка, например, при переносе тяжестей, тормозит рост. Поэтому важно постоянно контролировать режим жизни детей: не допускать ни низкой физической подвижности, ни занятий такими видами спорта или работы, которые могут вредно отразиться на развитии.
* Вторым важным моментом режима дня является достаточность сна. Именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные перестройки, определяющие формирование скелета ребенка. Наиболее благоприятное влияние на сон оказывает свежий воздух. Он воздействует на кожу, слизистые оболочки носа и верхних дыхательных путей, вызывает быстрое наступление сна

В режиме и средних групп детского сада предусматривается 12—12,5 ч на сон, из них 2 ч на одноразовый дневной сон.

При постоянном режиме у ребенка вырабатывается динамический стереотип. Выполнение режима дня, соответствующего возрасту ребенка и его индивидуальным особенностям, предотвращает переутомление. Если ребенок ест всегда в одно и то же время, то к привычному часу у него усиливается отделение пищеварительных соков, возникает ощущение голода. Сон также наступает быстрее, если ребенка укладывают в одни и те же часы. Вследствие возникающей в определенное время готовности есть, спать или играть предложения взрослых принимаются ребенком как должные, без капризов. В этом большое воспитательное значение режима дня. Его соблюдение создает у ребенка ощущение благополучия, комфорта.