***Консультация для родителей «Для чего нужен режим дня?»***

Режим дня основан на правильном чередовании видов деятельности и отдыха. Режим дня способствует развитию ребенка, приучает его к дисциплине.

При соблюдении режима вырабатываются привычки. Ребенок при соблюдении режима растет организованным, вырабатывается и укрепляется воля.

Для того чтобы режим превратился в привычку, родители должны не только учить этому ребенка, но и сами соблюдать и показывать пользу режима, на собственном примере.

Нельзя забывать, что все хорошие привычки закладываются в детстве, а затем помогают во взрослой жизни.

Для детей каждого возраста должен быть свой режим – это определенные часы приема пищи, бодрствование, сон, пребывание на свежем воздухе.

Соблюдение режима позволяет ребенку вырабатывать необходимые для жизни рефлексы и реакции, укреплять и сохранять здоровье.

Самый важный компонент режима это сон. Дети должны вставать и ложиться в определенные часы. Если ребенок не ложиться в определенное время у него начинается хроническое недосыпание. Недосыпание делает ребенка вялым, расслабленным или же наоборот слишком перевозбужденным. И это пагубно отражается на общем развитии, способствует развитию лени.

В течение дня лучший отдых для ребенка – это подвижные игры, занятия спортом. Еще не менее важно закаливание детского организма.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание разнообразных умений, навыков, знаний.

Приучать ребенка к соблюдению режима необходимо с первых дней жизни. Ребенок при соблюдении режима растет здоровым, выносливым.

Правильное физическое воспитание в сочетание с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, разумным питанием, достаточно продолжительным сном – залог нормального роста и здоровья ребенка.

В детском саду день подчинен строгому распорядку с прогулками,

подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, дневным сном.

Родителям необходимо дома в выходные дни следить затем, чтобы режим не отличался от режима детского сада, ставшего для ребенка привычным. Если же ребенок не посещает детский сад, то дома необходимо соблюдать строгий режим.

Насколько правильно родители продумают режим своего ребенка и постараются внедрить его, настолько положительно отразится это на сторонах здоровья и жизни ребенка.