**Консультация для родителей: «Режим – один из основных средств физического развития детей»**

Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей крепкими, здоровыми , закаленными. Физическое воспитание направлено к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудолюбивых детей. Физическое воспитание является одной составной частью комплексной программы. Чтобы правильно ребенок развивался, каждая мать старается создать для своего ребенка хорошие условия, обеспечить рациональное питание, уберечь от заболеваний. Наряду с созданием благоприятных условий, большое внимание надо уделять повышению сопротивляемости растущего организма, его особенности быстро, без вреда для здоровья применяться к изменениям привычных условий.

Большое значение имеет закаливание детского организма природными факторами: солнцем, водой, воздухом. Для полноценного физ. развития необходимо, чтобы ребенок занимался физ. упражнениями, играя в п/и, пользовался лыжами, коньками. В п/и, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость, а также находчивость, выдержка, умение действовать сообща. Таким образом перед нами стоят задачи правильного развития ребенка: развивать движения - ходьба, бег, метание, прыжки, лазание; укреплять и закаливать организм ребенка, умело подбирать игры; физ. упр.; прививать культурно -гигиенические навыки. Воспитание полезных навыков и привычек в дошкольном возрасте имеет большое значение.

В это время в коре больших полушарий образуются новые временные связи, которые называются условными рефлексами. Эти условные рефлексы потом закрепляются и остаются на всю жизнь в виде навыков и привычек. Мы приучаем детей к определенному режиму, создаем для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, который устанавливается в соответствии с возрастными особенностями детей, является основным условием нормального физ. развития ребенка.

Режим - это такое распределение времени, игр, занятий, приема пищи и сна, правильного их чередования. Давно известно, что потребность в еде, сне, деятельности и отдыха появляется в определенные часы. Понятно, что пища лучше усваивается, если выделение пищеварительных соков начинается еще до того, как она попадает в рот. Сон наступает быстрее и отдых бодрее, если человека клонит ко сну.. Правильный режим укрепляет нервную систему, не только укрепляет здоровье, но и воспитывает дисциплинированность. При соблюдении режима ребенок подтянут, собран, организован. Опоздав на один режимный момент, задерживают остальные, нервничают, на занятиях пассивны. Режим приучает к порядку, умению владеть собой, подчиняться установленным правилам. В ДОУ все режимные моменты соблюдаются, но это не достигнет желаемых результатов, если родители дома не будут его соблюдать.

Поэтому и дома должно быть установлено время, когда ложиться спать, гулять, есть, выполнять посильные задания. Время нужно точно соблюдать. А очень многие родители, жалея детей, разрешают им позже лечь, не вовремя встать, поесть. Эти нарушения не проходят бесследно, отражаются на сне, аппетите, общем самочувствии. Ребенок начинает, к огорчению родителей, не понимающих причин его поведения, нервничать, капризничать. При правильном режиме ребенок сам знает, когда ему нужно заниматься, когда играть. У детей вырабатывается привычка в установленное время выполнять свои обязанности (раздеваться, одеваться, накрывать на стол). Воспитывается умение держать себя. Режим предусматривает время для воспитания культурно - гигиенических навыков, тут же прививается аккуратность, самостоятельность, воля, способность преодолевать трудности. С педагогической точки зрения режим имеет воспитательное значение, ведь соблюдение режима способствует быстрому росту организма, его развития.

Кроме того, режимные моменты нужно выполнять при учете гигиенических условий. Дети должны жить в чистых, сухих, светлых помещениях, пользоваться приспособленным оборудованием, получать полноценное питание, постоянный уход за чистотой тела -отсюда нормальное физическое развитие. Физической основой режима является ежедневное соблюдение режима, составленного с учетом возрастных особенностей ребенка, все это приучает организм к определенному ритму, упорядочивает работу всех его органов, у детей вырабатывается условный рефлекс на время. Жизнедеятельность организма повышается, ребенок бодр, весел, здоров. Детский организм еще не окрепший, ребенок быстро устает, если виды деятельности однообразны, и длительны по времени. Здесь и происходит нарушение режима. Особенность высшей нервной системы этого возраста является преобладание иррадиации - распространение возбуждения и слабая способность наступления торможения. Чтобы детей не перевозбуждать, надо быстро переключать их с одного вида деятельности на другой. Читаем книгу - дети слушают внимательно не более 30 мин., после нужно дать время поиграть. Смена деятельности - это отдых для организма. Занимаясь каким- либо делом ребенок тратит силы. Нужно обеспечить своевременное восстановление затраченных сил, трудное сменить легким.

Требование к режиму:

\*точность - т.е. в одно и то же время проводить режимные моменты.

* определенность - т.е. определенная длительность и чередование видов деятельности.
* целесообразность - больше энергии утром
* постоянство - ежедневное соблюдение режима.

Режим изменяется в зависимости от сезона, от распорядка жизни в семье. Но общие правила соблюдаются всегда. Правила эти относятся в основном к организации сна.

питания, прогулок. Нервная система дошкольного возраста неустойчива, ребенок быстро утомляется, сон восстанавливает затраченную энергию, поэтому продолжительность сна:

3-4 года - 14 ч. в сутки

5 - более -13 ч.

7 - 8 лет- 12часов.

Если ребенок спит в общей комнате, родителям необходимо обеспечить спокойную обстановку т.к. яркий свет, громкие разговоры мешают сразу заснуть, сон наступает с большим трудом. Возбуждают детей шумные игры перед сном, страшные сказки. Успокаивает - уборка игрушек, умывание, раздевание. Гигиенические условия - отдельная не очень мягкая кровать, чистый воздух, проветривание.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Гулять дети должны круглый год. (В осенне- зимний период 4 часа). Лучшее время для прогулок время между завтраком и обедом. В сильные морозы прогулки сокращаются, но проводить их обязательно. К тому же следует позаботиться , чтобы во дворе было место для игр. Участок нужно подметать, поливать, расчищать от снега.

Таким образом, правильно установленный и соблюдаемый, режим способствует полноценному физ. развитию ребенка - и в дальнейшем хорошей подготовке к обучению в школе.