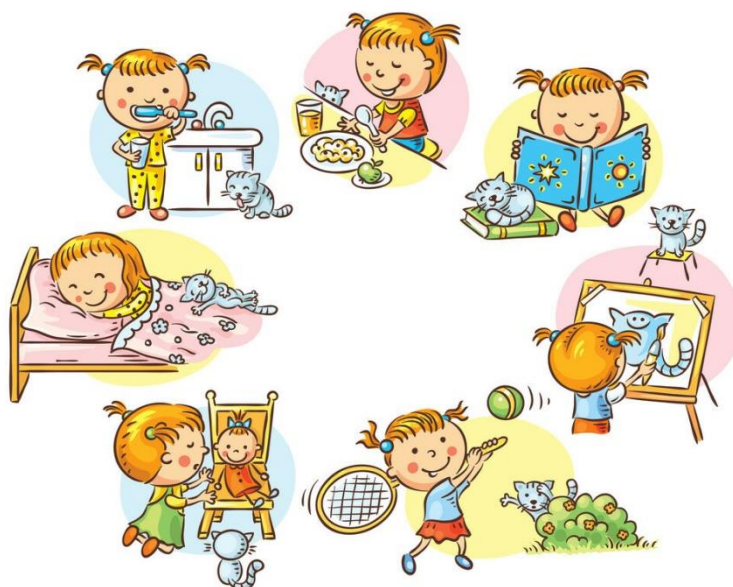


# Режим дня - залог здоровья ребенка

Еловикова Надежда Юрьевна,  
Воспитатель, первая квалификационная категория

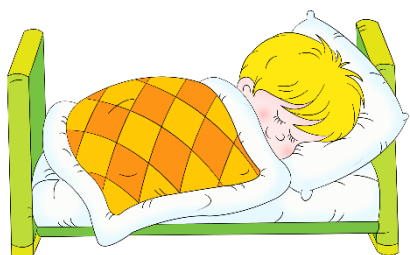
Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Что же это такое? Он предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном ритме. Воспитать в ребенке чувство ритма - не сложно, малыш легко привыкает к предложенному ему режиму.



Но окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его. Чем ребёнок младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложенный «ритуал» внезапно разрушается, ребенок испытывает стресс. Так перед поступлением в сад необходимо заблаговременно скорректировать режим жизни своего ребёнка под режим жизни детского сада. И в дальнейшем максимально придерживаться его дома в выходные.

## Поговорим о примерном режиме дня дошкольника.



1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит необходимо соблюдать продолжительность ночного сна, тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным.

2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.

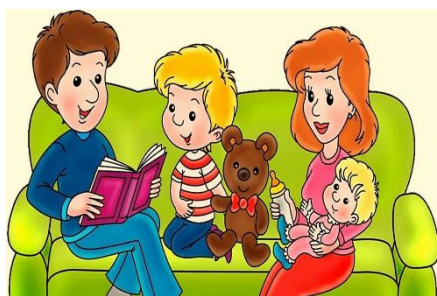
3. Нельзя забывать и о правилах личной гигиены – утренние водные процедуры.

4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.



5. Необходимо уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!

6. Не забывайте и о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома во время праздников, выходных устраивать тихий час.



7. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка

Именно семья должна уделять огромное внимание для осуществления правильного режима дня у своих детей. Режим дня нужен не только для удобства родителей, но и, в первую очередь, для здоровья самого малыша!