**Консультация для родителей**

**«Значение режима дня в жизни дошкольника»**

Большое **значение** для здоровья и физического развития детей имеет **режим дня**. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

**Режим** дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Рациональный **режим** предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам. Эти принципы обоснованы законами высшей нервной деятельности человека, анатомо-физиологическими особенностями и психологическими возможностями растущего организма. Приучать детей выполнять **режим** дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. Ведь у детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов.

Стоит помнить, что все физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка, имеют свои биологические ритмы, они подчиняются единственному суточному ритму, это смена дня и ночи. Работоспособность ребёнка **дошкольного возраста**, в течение суток разная. Она отмечается с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов, а период, когда ребёнок менее активен, приходится на 14 – 16 часов. Именно поэтому все активные действия и занятия *(игры, занятия в секциях и т. д)* должны приходиться на первую половину дня.

Работоспособность отличается и в течение всей недели. В понедельник она мала, так как после двух выходных, ребёнок адаптируется к **режиму детского сада**.

Самые лучшие показатели работоспособности наблюдаются во вторник и в среду, а в четверг ребенок становится менее активным. В пятницу работоспособность достигает минимальных показателей. К концу недели дети, как правило, хотят отдохнуть.

Ребёнок, который с самого раннего детства привык к соблюдению **режима**, в течение всей последующей **жизни**, его охотно выполняет. Ему практически никогда не приходит в голову, отказаться идти спать, когда наступает нужное для сна время.

Но если же нарушать **режим сна**, приема пищи (запаздывать, прогулок, то это может отрицательно сказаться на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Все это в свою очередь неблагоприятно сказывается и на иммунитете детей, ребенок становится *«беззащитным»* перед различными заболеваниями.

Рационально организованный **режим** дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в течение дня и по дням недели помогает сделать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а **значит**, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

Именно поэтому правильно составленный **режим** дня обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов **жизнедеятельности** и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям.