**ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА**

** «Что такое рационально организованный режим дня?»**

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возмож­ностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовре­мя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Ди­рижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внут­ренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота ды­хания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на само­чувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Физиологической основой режима дня является выра­ботка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. По­вторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка фор­мируются условные рефлексы. Остановимся на основных режим­ных моментах.

**Обеспечение двигательной активности ребенка**

Урбанизация населения, раз­витие городского транспорта, большая занятость родителей, стрем­ление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей. А ведь дви­жение - главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем дви­жениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать осваивать новые движения.

Часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвиж­ность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужаса­ют перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одеж­да. Нередко гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, ко­торых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сде­лать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблю­дателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а бывает, проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим».

В результате та­кие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверст­ников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, разви­вают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольны­ми играми, то, естественно, и он будет малоподвижным. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошколь­ника, — ходьба, бег, лазанье, метание.

Важные условия занятий с детьми — максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, глав­ное — хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для 6-летних составляет 20—25 минут.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжи­тельностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т.д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим в целом не отличался от установленного вдетском саду и ставшего для ребенка привычным.

Приведем примеры режимов дня дошкольников в детском саду и дома. Такие примеры помогут вам сориентироваться и выработать режим, который максимально подходит вашему ребенку.

**Организация сна ребенка**

Во сне, как известно, даже мы, взрослые, проводим не менее трети всей жизни. А маленькие дети – значительно больше.

Сон — это очень важно. Он восстанавлива­ет нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, уве­личиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

 «Спать или не спать днем?» - этот вопрос становиться главным в каждой семье, где есть дети 3-6 лет. Днем дети совершенно не желают ложиться в постель, и многие родители идут у них на поводу. Правильно ли это?

Дневной сон — своего рода передышка для детского организма. Если ребе­нок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устра­нить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помни­те, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями: в этом возрасте потребность в общении с мамой и папой очень ве­лика. Уместно будет рассказывать ребенку поучительные истории, не всегда правдивые, но закрепляющие стереотипы поведения в различных жизненных ситуациях.

Кроме того, вечерняя процеду­ра отхода ко сну — хорошая возможность показать ребенку любовь и привязанность: приласкать, обнять, погладить, пожелать спокой­ной ночи, сладких снов. После такого ритуала ребенок чувствует себя защищенным и засыпает спокойным крепким сном.

Остановимся подробнее на организации детского сна. Неуравнове­шенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетель­ствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало песком. У таких детей снижена нор­мальная работоспособность, нарушено течение нервных процессов.

Причина — в недооценивании значения сна для жизни и здоро­вья детей до 8 лет и в образовательном учреждении, и дома, а так­же неумелая его организация дома и в детском саду. Это приводит к отсутствию благоприятных условий для полноценного сна.

Сколько времени должен спать ребенок?

Ребенок 2—3 лет должен спать не менее 14 часов в сутки, 4—5-лет­ним детям следует обеспечить 13-часовой сон, а дети 6 лет должны спать 12 часов.

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засы­пает под звуки телевизора, разговоры. Считается, что такая спартан­ская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнежен­ным. Но это довольно серьезное заблуждение.

Исследования показали, что в такой обстановке не может быть глу­бокого полноценного сна, а следовательно, нервная система не по­лучит полноценного отдыха. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдаются вялость, заторможенность, апатия.

Наука кибернетика определяет сон как отключение мозга от сиг­налов внешнего мира. Но это отключение не для бездействия и покоя, а для отбора необходимой информации и сброса ненуж­ной. Известный специалист в области физиологии сна профессор A.M. Вейн пишет: «...кратковременная память заполняется днем, а ночью содержащаяся в ней информация (не вся) медленно пере­ходит в долговременную память».

Полноценный сон является наилучшим лекарством от беспо­койства.

**Прогулка**

Пребывание на от­крытом воздухе — наиболее эф­фективный вид отдыха, сопро­вождающийся повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточно­сти, позволяющий обеспечить за­каливание организма и увеличе­ние двигательной активности.

Особенно важны продолжитель­ные прогулки для детей дошколь­ного возраста: зимой не менее 4-4,5 ч, а летом по возможности весь день. Ежедневная, достаточно длительная прогулка — важней­шее средство оздоровления ребен­ка, его полноценного и физичес­кого развития. Прогулки способ­ствуют развитию детей, закаливают организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребен­ка, поскольку во время прогул­ки происходит общение со свер­стниками, он играет, активно двигается, получает массу ин­формации и опыт общения с другими детьми.

Гу­лять необходимо в любую погоду! Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет — при температуре воздуха ниже -20 °С и скорости ветра более 15 м/с (для регионов сред­ней полосы России).

Длитель­ность пребывания на улице за­висит от сезона: в холодное вре­мя и даже в ненастную погоду она должна быть не менее 3-4 ч, из этого времени 1,5-2 ч в светлое время суток. В летнее время ребенок как можно боль­ше должен находиться на свежем воздухе. Время прогулки можно разделить: первая (2 ч) - до обеда, вторая (1-2 ч) - после дневного сна.

Среди детей, у которых продол­жительность пребывания на от­крытом воздухе, ночного сна со­ответствует возрастным нормам, меньше часто болеющих, с жало­бами респираторного генеза, име­ющих низкие показатели массы тела и динамометрии. У детей, со­блюдавших должную продолжительность прогулок, реже регист­рируются склонность к тахикар­дии и аллергические проявления, хронические заболевания дыха­тельной, пищеварительной систем, нервно-психические расстройства.

В то же время прогулка — один из элементов режима дня, дающий возможность детям реализовать в играх свои потребности в движении. Здоровая усталость после прогулки обеспечивает прекрасный аппетит и хороший дневной сон.

Одежда должна соответствовать времени года, погоде, возра­сту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Укутанный в большое количество теплой одежды ребе­нок лишается возможности бы­стро и активно двигаться, он ско­ван в своих движениях, неуклюж и более подвержен простуде, чем остальные дети.

У таких детей снижается возможность приспособиться к разным климатичес­ким условиям, падает сопротив­ляемость к воздействию вредных микроорганизмов, что в свою очередь ведет к частым заболе­ваниям. Одежда не должна стес­нять движений, мешать свобод­ному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и трав­мировать кожу, а помогает под­держивать постоянную темпера­туру тела человека, ограждает от неблагоприятного воздействия внешней среды. В холодную по­году одежда должна защищать организм от излишней потери тепла, в жаркую — не препят­ствовать хорошей теплоотдаче.

**Рефлексия**

Мы познакомились сегодня с основными режимными моментами в жизни будущего первоклассника, узнали новые приемы отхода ко сну, время дневного и вечернего сна и многое другое. Важно помнить, что нет, и не может быть универсального режима дня для всех детей, при внедрении распорядка необходимо ориентироваться на потребности собственного ребенка.

В связи с этим вытекает вопрос: «Как заставить ребенка соблюдать режим?»

Так вот нельзя насильно заставлять его что-либо делать, нужно учиться понимать своего ребенка. Например, если малыш не хочет спать, есть и пр., не пытайтесь оказывать на него прямое давление, обратите все в игру. Если же он мешает вам делать домашнюю рабо­ту - вовлеките его в эту работу. Пока вы не научитесь считаться с его желаниями, ребенок никогда не будет делать то, что хотите или на­вязываете ему вы.

И последнее. В каждой семье должен быть установлен определен­ный, наиболее удобный для нее режим дня, которого нужно при­держиваться всем членам семьи, иначе ребенок будет с недоверием относиться к доводам, приведенным родителями.