**Консультация для родителей**

**«Режим дня детей дошкольного возраста и его роль в охране здоровья детей»**



Долг **родителей** **—** **укреплять здоровье детей**. Нормальное развитие и состояние **здоровья** обеспечивается созданием оптимальных условий- организацией правильного **режима дня**. Приучая **детей к определённому режиму**, мы воспитываем у них полезные привычки. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по **режиму**, охотно его выполняет.



Так что же такое **режим дня ребёнка**?



**Режим** —это правильное распределениевремени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка: сон, приём пищи, общение с внешним миром.



Правильный **режим** обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка,



**предохраняет** нервную систему отпереутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития.



**Родители должны знать**,что в детском саду **режим** дня строится согласно **возрасту детей**,поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться этого же **режима** дня — это является условием **сохранения здоровья ребёнка**.



Важнейший компонент **режима** **—** **сон**. Установите чёткое расписание отхода ко сну. Для начала определите, сколько сна надо ребёнку: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет — 13 часов, 7-8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо выделить 1,5-2 часа для дневного сна. Дети должны ложиться спать не позднее 8-9 часов вечера. **Родителям необходимо следить**, чтобы перед сном ребёнок играл в спокойные игры. Выспавшийся и отдохнувший ребёнок по утрам свежий и бодрый, полный сил и энергии.



Большое внимание должно быть уделено питанию. **Режим** питания важен в любом **возрасте**, но его значение особенно велико для **детей**. В детском **возрасте** происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создаёт благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений **здоровья**, в то время как регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течении всего дня. Учитывая особенности пищеварительной системы **детей**, в **дошкольном возрасте** предусматривается 4-5 приёмов пищи через каждые 3-4 часа. Первая еда даётся не позднее чем через час после пробуждения, а последняя — за 1,5-2 часа до сна. Потребность в регулярном приёме пищи является законной нормой организма **дошкольника**.



Прогулки. Как бы точно не соблюдалось время сна и приёма пищи, **режим** нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулок.



Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Ежедневное пребывание ребёнка на свежем воздухе — необходимое условие предупреждения простудных заболеваний, способствует закаливанию и повышает иммунитет.



* летнее время дети могут находиться на улице более 6 часов в день, в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4-х часов. Если погода неблагоприятная, то прогулку



можно сократить, но не отменять. Лучшее время для прогулок — между завтраком и обедом *(2-2,5 часа)* и после дневного сна.



* холодное время года подвижность иных **детей ограничивают тем**, что неправильно одевают их, слишком кутают. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. **Детей** нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче, Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребёнка теплее *«Чтобы не заболел»*. А на самом деле ребенок, которому громоздкая одежда мешает двигаться, начинает существенно отставать в физическом развитии. К тому же тепло одетый ребёнок сильно потеет и имеет гораздо больше шансов заболеть.



* наступлением теплых весенних дней дети почти целые дни проводят на свежем воздухе. Весной также очень важно следить, чтобы ребенок был одет по погоде.Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они лёгкие и достаточно тёплые.



Летом в жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.



Детям целесообразно выделять специальное время для занятий и самостоятельной деятельности,предусматривать основные элементы физического воспитания и закаливания: утреннюю гимнастику, обливания или душ.



На протяжении всего **дошкольного периода режим** меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.



Насколько более тщательно будет выполняться **режим дня**, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и **здоровья ребёнка**.



Педагог-психолог

Герасимова Мария Игоревна