Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным, жизнерадостным, развитым.

Именно это желание руководит нами, родителями, когда мы занимаемся ранним развитием детей, водим их на секции, в языковые клубы, кружки. Это огромный труд, как родителя, так и для ребенка. В суете – детский сад, секция, кружок, логопед или психолог – мы забываем о самом главном – **о правильной организации дня** нашего ребенка, **о необходимом для растущего организма отдыхе**.

Правильно организованный режим дня имеет огромное значение для развития детей, укрепления их здоровья. Повторяющийся изо дня в день ритм смены деятельности, приема пищи, сна, прогулок благоприятно влияет на состояние нервной системы ребенка и протекание физиологических процессов в детском организме. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности наших детей.

У нас в детском саду режим дня осуществляется полностью, но дома, к сожалению, он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость, либо ребенок, напротив, возбужден и агрессивен.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту:

- Регулярное питание (не менее 5 раз в день);
- Определенная продолжительность прогулок на свежем воздухе (не менее 4х часов в день);
- Обязательный дневной и ночной сон;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому важно укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувства удовольствия при укладывании, приучать быстро, засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Предлагаю **несколько правил для обеспечения спокойного сна детей**:

1.Укладывать ребенка спать в одно и то же время (формируем рефлекс засыпания).

2. Постараться обеспечить спокойную атмосферу за полтора часа до сна

(Выключить телевизор, убрать компьютерные игры, стараться не повышать голос).

3. Спокойные совместные игры, беседа или прочтение интересной, для ребенка, книги.

4. Постарайтесь обеспечить регулярные процедуры подготовки ко сну: теплый душ или теплая ванна (37-38 С, 8-10 минут).

5. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.

6. Не пренебрегайте прогулкой перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качественного сна.

Общая продолжительность сна ребенка дошкольного возраста должна составлять не менее 12 часов, из них дневной сон не менее **2х часов.**

Таким образом, режим дня – это режим жизни. Тщательное соблюдение режима дня ребенка положительно отразиться на всех сторонах его жизни и здоровья.

МБДОУ №310 «Снегири»

ПАМЯТКА

Для родителей

«Значение режима дня и отдыха в жизни ребенка дошкольного возраста»

Подготовила:

Педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2019г.