

## Консультация для родителей



### Роль режима дня в жизни ребенка дошкольного возраста

Организм человека – это сложно организованная система, которая имеет свои биологические ритмы. В человеке все имеет свой уникальный ритм – частота дыхания, пульсация сердца, активность мозга, работа внутренних органов, клеток, тканей и т. д. Ритмичность, регулярность, определенный порядок в нашей жизни положительно сказываются на настроении и самочувствии.

И вот это рациональное чередование различных видов деятельности, физических нагрузок и отдыха с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в течении суток и является режимом. При соблюдении определенного распорядка изо дня в день ребенок легко настраивается на физическую активность, на занятия и отдых.

Соблюдение режима дня в детском саду является необходимым условием для формирования здорового образа жизни ребенка, соблюдения его физиологического и психологического благополучия.

Ритм жизнедеятельности, к которому привык и соблюдает ребенок в детском саду не должен нарушаться в выходные дни. Но практика показывает, что в понедельник основное количество ребят либо вялые и утомленные, либо чересчур возбуждены. Это говорит о том, что в выходные дни основные режимные моменты в силу каких-либо причин детьми не соблюдались. Поэтому очень часто начало недели тяжело переживается ребенком и в психологическом, и в физиологическом плане.

Совсем несложно приучить себя и своего малыша к соблюдению **режима дня**. Для этого просто необходимо соблюдать всего несколько правил. Постарайтесь, ориентируясь на **режим дня в детском саду**, точно распределить временные рамки, когда ваш **ребенок будет спать**, кушать, гулять, играть или выполнять несложные, соответственно **возрасту**, поручения.



Неукоснительно соблюдайте эти рамки, допуская лишь небольшие отклонения не более тридцати минут.

Не забывайте о полноценном сне. Продолжительность сна **ребенка 3 лет** составляет около 14 часов в сутки, **ребенка 4-6 лет** около 13 часов в сутки, **ребенка 7-8 лет** примерно 12 часов. Дневной сон должен длиться не менее 2-2,5 часов. И это должен быть сон в тишине.

Помните, что **режим дня** – это обязательное условие при формировании здорового образа **жизни ребенка**.

**Сон – важный фактор в режиме дня.**



Подготовила:

Алиева К. И.,  
воспитатель