МДОУ «Детский сад № 47» г. Ярославль

Консультация для родителей

**«Режим - путь к здоровью»**

Подготовила

Никифорова Л.Г.,

 воспитатель, первая квалификационная категория

Всем известен афоризм: *«Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь*

*привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».*

Нет сомнения, что все родители хотят, чтобы их ребёнок был здоров, но

далеко не все знают, что главное условие сохранения здоровья –

соблюдение **режима дня.**

Под режимом принято понимать распорядок жизни, предусматривающий

рациональное распределение времени и последовательность различных

видов деятельности и отдыха.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создаёт

комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение

санитарно –эпидемиологических правил и норм обеспечивает безопасное

экологическое пространство дошкольников.

Особое внимание следует уделять рациональной организации двигательного

режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и

определяют темп и характер нормального функционирования растущего

детского организма. От двигательной активности во многом зависят

состояние здоровья ребёнка, развитие физических качеств, умственная

работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной

активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность

детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с

учётом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную,

подгрупповую и индивидуальную работу с детьми. Такой режим дает

педагогам возможность раскрыть индивидуальные особенности и

творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы.

У ребёнка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе

наступает через определённые промежутки времени и сопровождаются

ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.

Организм, как бы, заблаговременно настраивается на предстоящую работу,

поэтому она не вызывает утомлений.

**Придерживайтесь следующих правил:**

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей

детей (во сне, в питании).

2. Тщательный гигиенический уход, обеспечения чистоты тела, одежды,

постели.

3. Поощрение самостоятельности, активности.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение с ребенком.

6. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к

ребёнку, устранение долгих ожиданий т. к. аппетит и сон малышей зависит

от состояния их нервной системы.

7. Чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём

уверенность в своих силах.

Очень важно научится правильно менять различные виды деятельности во

время бодрствования.

Соблюдения правильного режима дня должно стать для ребёнка устойчивой

привычкой, превратится в потребность.

Следите за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от

режима, установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.