«Значение режима дня в жизни дошкольника»



Большое *значение* для здоровья и физического развития детей имеет **режим дня**.

Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребёнка.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядка. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуз к аккуратности, точности, порядку.

В воспитании детей большое **значение** имеет правильно организованный режим дня, а именно оптимальная и органичная последовательность **режимных моментов**.

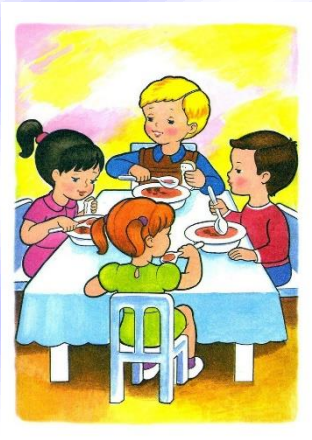
Значение режимных моментов в воспитании ребенка:

Утренняя зарядка:



Основная цель утренней зарядки – это "разбудить" организм ребёнка, дать ему заряд бодрости, настроить на рабочий лад.

Утренняя зарядка положительно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность систем организма и работу внутренних органов. При ежедневном проведении утренней зарядки у детей формируется привычка и потребность в физических упражнениях по утрам.



Питание:

Обязательным элементом режима дня является питание ребёнка, которое состоит из нескольких приёмов пищи через установленные промежутки времени и в установленном количестве. Строгое соблюдение приёма пищи способствует её усвояемости и формированию здорового аппетита у ребёнка.

Организованная деятельность в форме занятий:



Занятие является одной из основных форм образовательной деятельности детей, способствуют всестороннему развитию детей, удовлетворяет их потребности в новых знаниях, развивают познавательные способности.

Правильно организованный процесс обучения способствует нормальному психическому и физическому развитию ребёнка.

Прогулка:

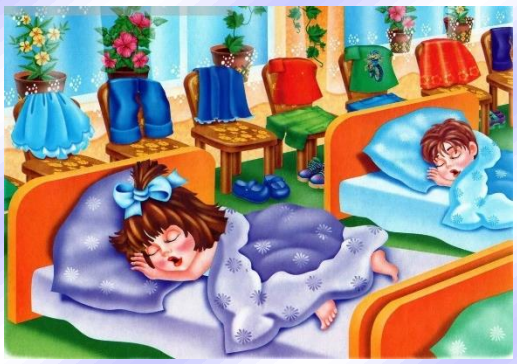


Способствует укреплению здоровья ребёнка, так как прогулка на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, повышает аппетит, а также способствует закаливанию организма ребёнка.

Кроме того, на прогулке ребёнок может максимально удовлетворить свои потребности в движении, общении со сверстниками во время совместных игр, исследовательской деятельности.

Сон:

Во время сна ребёнок имеет возможность восстановить не только свои физические силы, но и отдохнуть нервной системе, успокоиться. Дневной сон обеспечивает ребёнку активность во второй половине дня. С возрастом потребность в дневном сне у детей проходит, они способны обойтись без него. Однако необходимо правильно организовать ночной сон, а именно отход на сон, его продолжительность, спальное место ребенка,



пробуждение.

Закаливание:

Одним из важных режимных моментов является закаливание.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Закаливание детей необходимо начинать с рождения, используя мягкие методы (воздушные ванны, обливание во время купания ножек прохладной водичкой и т. д.).

Закаливание можно проводить как самостоятельный режимный момент (обливание водой, специально организованный воздушные ванны и т. д, а можно в рамках иного режимного момента *(во время дневного сна дети спят при открытых окнах, без сквозняков)*.






Игра:

Игра ребёнка, является ведущим видом деятельности в дошкольном детстве. Помимо воспитательной и образовательного значения, игра в первую очередь подвижная, представляет собой и важное средство укрепления здоровья.



Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием- залог нормального роста и развития ребёнка.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, утренней зарядкой и т. д.

Родителям остаётся следить за тем, чтобы дома в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.