**«Режим-путь к здоровью»**

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 без

опасное 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.

Консультация старшего воспитателя Воскобойниковой А.Г.

 Ноябрь 2015г.