

## Консультация для родителей «Почему важен режим дня для ребенка?»

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гипервозбудимость
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

Режим сна. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет.

*Информация взята из доступных интернет источников*