

## Режим дня и детский организм



Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! Каждый родитель мечтает о том, чтобы их ребенок вырос здоровым. Чаще всего большое внимание уделяют основным показателям здоровья (вес, рост, навыки), забывая про то, что здоровье ребенка напрямую зависит от правильного режима. Сегодня хотелось бы поговорить о том, какой режим дня должен быть у ребенка.

Важное значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для приема пищи, сна, прогулок, игр и занятий — неперемutable условие правильного воспитания ребенка. Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Жизнерадостное, бодрое и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от организации режима дня.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку - и это несомненный плюс, так как такая системность приучает ребенка к аккуратности и порядку. Дома четкой организации режима дня родители не всегда уделяют достаточно внимания. То же самое касается и питания: правильный прием пищи в одно и то же время способствует формированию здорового организма. В связи с этим режим дня дошкольника должен соответствовать возрастным особенностям и выполняться четко — и в дошкольном учреждении, и дома.

Родителям нужно помнить, что необходимым условием здоровья, физического и психологического благополучия ребенка является соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.

**Будьте здоровы!**