***Режим дня. Это важно или нет?***

******

*«Чтоб здоровье сохранить,  
 Организм свой укрепить,*

*Знает каждая семья —  
 Должен быть режим у дня»*

**Режим** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Почему так важен режим?

Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: *смена времен года, дня и ночи.*

Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим *укрепляет здоровье*, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему *заблагорассудится,* то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня является *прогулка*. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении. *Прогулка* должна проводиться *в любую погоду*, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

*Поведение* ребенка *в детском саду*, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон *в семье* *в обычные*, а так же в *выходные дни*.

*Выходные* дни дети проводят дома, как правило, с *существенными отклонениями* и даже *нарушениями* привычного *режима.* Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому *домашний режим ребенка* в те дни, когда он не посещает детский сад*, не должен отличаться* от режима дошкольного учреждения.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

**Помните об этом!**

