ЯНВАРЬ

**Консультация для родителей**

**«Режим дня – залог здоровья и успеха в учебе»**

**

Я повсюду, где бываю,Всё на свете успеваю,Потому что у меняСтрогий распорядок и режим дня!

Правильный режим дня дошкольника – основа здоровья и успеваемости первоклассника.

Наши дети совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

Чтобы ребенок вырос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания.

Режим не только организовывает ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляется воля, развивается организованность ребёнка.

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.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. В подготовительной к школе группе занятия приобретают характер обучения, поэтому и требования к их продолжительности и содержанию особенные.

Место игровой активности и отдыха по собственному выбору в режиме дня дошкольника.

Игровой деятельности дошкольников в детском саду отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок, после дневного сна и вечером, перед сном. Игры могут быть разнообразными: индивидуальными и групповыми, ролевыми, подвижными. В детском саду отводится достаточно времени на игры детей и на их свободную деятельность. И дома, кроме игр, необходимо обеспечить детей возможностью свободно заниматься по своему выбору (чтением, музыкой, рисованием и спортом).

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.

Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

**Помните,** что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

