****

**Консультация для родителей**

**«Почему важно**

**соблюдать режим дня»**

**Подготовила воспитатель Зудилова Л.А.**

**Почему важно соблюдать режим дня?**

 Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, нужно строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Что же самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребёнка - конечно же выполнение режима дня!

Режим всегда был и остаётся основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервозные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное, потому, что в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, поздно ложатся спать, не гуляют. И мы ещё удивляемся, почему же они так капризны – а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.
 Режим – это средство воспитания. Правильный режим должен отличаться определённостью, точностью и не допускать исключений.
 Правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивают сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность, но и эмоциональный комфорт.
 Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённый промежуток времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.
Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, без каких – либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребёнка.

**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья и оказывает положительное влияние на его эмоциональную сферу.**
При нарушении режима у детей наблюдается сильное волнение, возбуждение, утомление, возникает избыточное напряжение. Ребёнок начинает нервничать, что приводит к напряжению разных групп мышц и способствует возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, сердечные недуги и т.д.).

 А также он начинает испытывать чувство тревоги, одиночества, окружающие воспринимаются, как источник возможной опасности, что сказывается на формировании межличностных связей, нарушается способность достаточно критически подходить к оценке себя, как личности.
 Подобная ситуация препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей детей, ведёт к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагополучном развитии личности ребёнка. Незначительное происшествие может привести к переживаниям детьми негативных эмоциональных состояний, вызвать страх, перевозбуждение, раздражение и открытую агрессию.
 Соблюдение режима дня поможет расслабиться, а расслабление создаст условия для нормальной работы всего организма, так как в процессе релаксации энергия перераспределяется, что приводит тело к равновесию и гармонии. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы, здоровье и эмоциональное состояние.
 Нельзя забывать, что возможности растущего организма не безграничны, а его психика качественно отличается от психики взрослого. Развитие определяется последовательностью изменений психики. Самое важное – создать условия, приводящие к тому, чтобы ребёнок был спокойным, с эмоциональным положительным настроем. А так как режим предполагает смену деятельности с активной на более спокойную, то это предотвращает переутомление, нарушение эмоционального настроя ребёнка, способствует формированию норм здорового образа жизни.

 Таким образом, системный подход позволяет добиваться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья детей, помогает обеспечивать стабильный эмоциональный комфорт.