Важность режима дня для дошкольника.

Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - обязательное условие правильного развития и воспитания ребенка.
Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.
От выполнения режима дня зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение вашего ребенка.

Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.
Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов.
Содержание режима и продолжительность всех видов деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма.
Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма. Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма.
У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.
Организм заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Важно приучать ребенка в одно и то же время просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять.
Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).
Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.
Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.