

## Соблюдение режима дня в условиях семьи.

### Консультация для родителей.

Дорошенко Елена Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
КГКП «Ясли-сад «Улыбка»

Каждый родитель хотел бы, чтобы ребенок был здоров и правильно развивался. Данную задачу успешно можно решить с помощью соблюдения режима дня.

Режим дня – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Правильно организованный режим дня, укрепляет здоровье малыша, предохраняет от переутомления, повышает иммунитет. У ребенка, приученного к строгому распорядку дня, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Почему так важен режим дня? Да потому, что в организме все циклично и ритмично. В определенном ритме работает сердце, происходит дыхательный процесс, работает желудочно-кишечный тракт и нервная система.

Очень важный фактор режима дня – это полноценный сон ребенка. Никогда не лишайте его сна по причине смены ваших планов. Дети, которые ложатся спать в разное время, плаксивы, капризны, агрессивны.

Чтобы малыш был весел и здоров, хорошо спал, необходимо соблюдать двигательный режим и обеспечивать физическую активность. В режим дня дошкольника, не посещающего детский сад, должны быть включены утренняя гимнастика, прогулки и подвижные игры.

Утренняя гимнастика включает в себя простые и знакомые для ребенка упражнения для всех мышечных групп, можно с музыкальным сопровождением.

Длительность прогулок зависит времени года, погодных условий, возраста ребенка. В холодное время года необходимо проводить на улице не менее 2-3 часов. В теплое время года нужно бывать на улице как можно дольше. Весной и летом двигательная активность детей увеличивается за счет походов в парки, лазания на горках, тренажерах, преодоления препятствий. Во время прогулок важно чтобы ребенок больше двигался, катался на самокате, велосипеде, зимой на лыжах, санках и коньках, играл в подвижные игры с бегом и мячом.

Также, исходя из своих возможностей, оборудуйте «домашний стадион». В каждом доме должны быть обруч, скакалка, мяч гимнастическая палка.

Будьте примером для своего ребенка. Он будет делать, то, что делаете вы. Вместе делайте зарядку, вместе бросайте мяч в кольцо, катайтесь на велосипеде, играйте в подвижные игры. И помните, что правильно организованный режим дня вашего малыша – это залог его здоровья и правильного развития.

