**«Значение режима дня для здоровья ребенка»**

**Режим дня** – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

   Любая деятельность  –  это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлектор но. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению.

    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 как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

**Режим дня детей дошкольного возраста** должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

**Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет.** Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время.

Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым, веселым.

У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и выказывать недовольство по поводу его медлительности.

Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Замечено, что **отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник**: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни.

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

**Ребенку до 5 лет положено спать в сутки** 12,5-12 часов, в 5-6 лет – 11,5-12 часов (из них примерно 10-11 часов ночью и 1,5-2,5 часа днем).

Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10-15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спасть. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

**Постепенному переключению от игры ко сну** способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.