**Режим-залог здоровья и нормального развития**

**дошкольника**

Режим – это правильное распределение во времени и целесообразная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования.

При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, его состояние. У ребенка, приученного к 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.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической позиции это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается с 8-00 до 12-00 и с 16-00 до 18-00, а период минимальной работоспособности приходится на период с 14-00 до 16-00. Поэтому не случайно занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируют в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неодинакова и на протяжении недели. В понедельник она невысока, т.к. в выходные в основном режим нарушается дома. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления.

Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Качество, глубина и продолжительность сна связаны с условиями его организации и рядом других факторов. Быстрое и спокойное засыпание ребенка обуславливается укладыванием его в строго определенные часы, что вырабатывает известную системность. При правильном распорядке дня фактор времени приобретает свойства условного раздражителя и способствует нормальному засыпанию.

Обязательный компонент режима – прием пищи, организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом и полдником в пределах 4-х часов. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Весь процесс, связанный с питанием, имеет большое воспитательное значение. В процессе кормления у детей воспитываются культурно-гигиенические навыки, самостоятельность, трудолюбие.

Прогулка - надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на [обмен веществ](http://amazonkashtan.com/), способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении.

На прогулке решаются воспитательные и оздоровительные задачи. На них педагог проводит с детьми наблюдения за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.