

# Консультация для родителей



## «Значение режимных моментов для здоровья ребенка»

Подготовила воспитатель МАДОУ «Катюша»  
Савчак О.А.

2015 год

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

**Режим дня** – это чередование различных видов деятельности и отдыха детей дошкольного возраста, отвечающее педагогическим и гигиеническим требованиям. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и т.д. обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Бодрое, жизнерадостное и в тоже время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени.

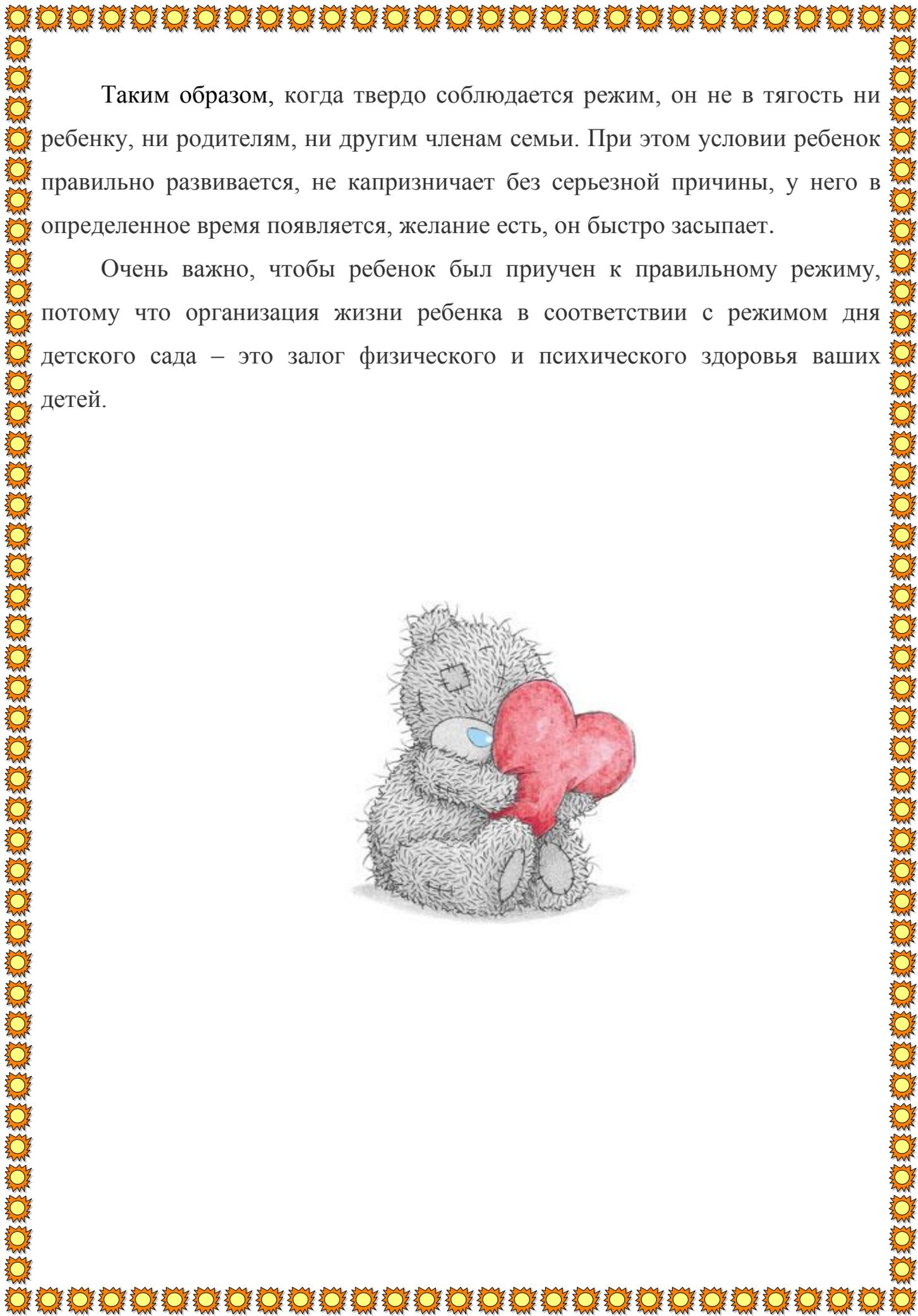
Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка во сне, пище, отдыхе.

Организация режимных мероприятий имеет важное значение для воспитания ребенка, так как в ходе различных моментов, связанных с приемом пищи, выполнение гигиенических процедур происходит формирование культурно-гигиенических навыков и привычек, усвоение норм и правил поведения в обществе, формирование представлений об окружающих предметах, их свойствах и сфере использования.

У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.

### **Примерный режим для дошкольников в семье**

-8 часов утра	- подъем
-8 часов 15 минут	- гимнастика, умывание или обтирание
-8 часов 45 минут	- завтрак
-10 часов	- занятия и игры дома
-с 10 до 13 часов	- прогулка, игры на воздухе
-с 13 до 13.30 минут	- обед
-с 13.30 до 15.00 минут	- дневной сон
-с 15 до 15.30 минут	- полдник
-с 15.30 до 18.30 минут	- прогулка, игры на воздухе
-с 18.30 до 19 часов	- ужин
-с 19 до 20.30 минут	- спокойные занятия, вечерний туалет, подготовка ко сну
- 20.30 – 21.00	- сон



Таким образом, когда твердо соблюдается режим, он не в тягость ни ребенку, ни родителям, ни другим членам семьи. При этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется, желание есть, он быстро засыпает.

Очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму, потому что организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня детского сада – это залог физического и психического здоровья ваших детей.

