[](https://kukuriku.ru/uxod-son-pitanie/disciplina-i-rezhim-dnya/rezhim-dnya/pochemu-doshkolnikam-tak-vazhno-soblyudat-rezhim-dnya/)

С самого раннего детства ребенок задает свой собственный ритм жизни и распорядок дня. По мере взросления ребенка меняется и его распорядок дня.Он меняется по мере взросления. Понятное дело, в домашних условиях много вольностей, и не всегда выполняются рекомендации специалистов по развитию детей не всегда выполняются в совокупности! Давайте разберемся, где и почему соблюдение режима дня так важно для умственного и физического здоровья ребенка для чего четко соблюдают режим дня!

В детском саду, в отличие от условий дома, дела обстоят иначе. Задачи по воспитанию детей реализуются в рамках четко установленного распорядка дня, без вольностей, что касается жизни, здоровья и развития дошкольников с учетом реализуемых задач в рамках распорядка дня.

**Примерный распорядок дня в дошкольном учреждении**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Деятельность** |
| 7.00- 8.00 | Прием детей. |
| 8.00- 8.20 | Утренняя гимнастика. |
| 8.25- 8.55 | Подготовка к завтраку. Завтрак |
| 8.55- 10.00 | Образовательная деятельность |
| 10.00- 10.15 | Второй завтрак. |
| 10.15- 12.05 | Подготовка к прогулке. Прогулка. |
| 12.15- 12.55 | Подготовка к обеду. Обед |
| 13.00-15.00 | Дневной сон. |
| 15.00- 15.15 | Постепенный подъем. Гимнастика после сна. |
| 15.20-15.30 | Полдник. |
| 15.30-16.15 | Самостоятельная деятельность детей |
| 16.20-17.00 | Подготовка к ужину. Ужин |
| 17.00- 19.00 | Подготовка к прогулке. Свободные игры. Уход домой. |

Не задумывались, почему так выстроен день дошколят? Почему в первой половине проходят обучающие занятия, предусмотренные программой, по которой ребенок развивается? Для чего такой интервал времени между приемами пищи?

Ученые в области развития детства пронаблюдали и выявили, что именно при таком промежутке времени пища лучше усваивается в детском организме, отдавая больше полезных веществ. Это благоприятно отражается как на пищеварении, не перегружая желудок перекусами, так и на развитии мозговой активности ребенка.

*В объединении «режим дня+ умственные нагрузки+ физическая направленность= укрепление нервной системы, иммунитета».*

В часовом промежутке с 9.00 до 12.00 «бодрое» время усваивания информации. В первой половине дня мозг у детишек не дремлет — работает, впитывает в себя новые знания. При не регулярной интеллектуальной нагрузке нервная система и психологическое состояние пребывают в расслабленном состоянии, что приводит к низкой успеваемости, пассивному физическому развитию, а это следствие снижения работы организма, в том числе, против вирусных заболеваний. Дети, четко соблюдающие распорядок дня, организованные, самостоятельные, любознательные и интеллектуально развиты.

*В объединении «режим дня + умственные нагрузки + физическая направленность = укрепление нервной системы, иммунитета, общее развитие».*

Если ребенок часто остается дома или не посещает детский сад, рекомендовано тщательно подходить к его всестороннему развитию. Необходимо делить день на энергичные и пассивные части согласно возрастным и психологическим особенностям.

**Советы по организации режима дня ребенка**

Вот некоторые из рекомендаций, которые важно выполнять для здоровья и полноценного развития ребенка:

* Раньше просыпаться (рекомендованное время пробуждения у детей дошкольного возраста 7.30);
* Рацион сбалансировать (прием пищи по часам, полностью исключить перекусы сладким, мучным);
* Прогулки организовать в одно и то же время (не менее 1.5 часа, в зависимости от погодных условий);
* Интеллектуальные нагрузки давать преимущественно в первой половине дня;
* Не забывать про Ддневной сон, который должен длиться 1.5 — 2 часа в день. Полноценный дневной, как и ночной сон, важен в развитии дошкольников, в это время происходит разгрузка нервной системы, а также усвоение полученной за день информации. При этом,( не укладывайте спать ребенка после 15.00 — иначе поздно уснет ночью;, 6 часов хватает для игры и подготовки к полноценному отдыху).;
* Полноценный дневной, как и ночной сон, важен в развитии дошкольников, в это время происходит разгрузка нервной системы, а также усвоение информации.