**Консультация для родителей «Значение режима дня, его влияние на здоровье и нервно-психическое развитие ребёнка»**

**Значение режима дня**,

его **влияние на здоровье и нервно – психическое развитие ребёнка**.

Уважаемые **родители**, большое **значение для здоровья и нервно-психического развития детей имеет режим** дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника, учат его регулировать и планировать свои действия.

**Режим** дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и **оздоровительных процедур**, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от 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.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является **режим жизни**. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает **ребёнка к аккуратности**, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту **здорового организма**.

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.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного **режима детского сада**. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди **родителей** по упорядочению домашнего **режима** и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание **родителей** следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые **родители**, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям **режимом дня**, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и **развития ребенка**. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, **родителям** остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, **режим** не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий **режим** и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного **развития вашего ребёнка**.

Если ваш **ребёнок** не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: *«до обеда»* и *«после обеда»*. В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные **развивающие игры**, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения **ребёнка с родителями**: в этом возрасте потребность **ребёнка** в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего **ребёнка**!