***[Значение режима дня в жизни дошкольника](http://doshkolnik.ru/zdorove/5891-znachenie-rezhima-dnya-v-zhizni-doshkolnika.html)****.*

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий.
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. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.
Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.  Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.
 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 высказывать 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.
  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.

**«Прогулка в выходные дни».**

      Наступает выходной день. И (если быть достаточно честным) лишь для немногих родителей встает вопрос: «Как провести выходной день с пользой для ребенка?». Конечно, мы все достаточно заняты, но нельзя забывать о том, что ваш ребенок должен быть обязательно уверен, что вы его любите, что вы о нем помните и всегда готовы жить его интересами. Это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность к вашей семье, а поэтому растет спокойным, уверенным и жизнерадостным. В выходные дни можно пойти в музей, посетить выставки, театр. Но мы начнем с самого простого – мы просто пойдем с нашими малышами на прогулку. Прогулка – источник формирования психологического и физического здоровья детей.

       При организации прогулки для дошкольников в выходные дни родителям важно учитывать несколько общих правил:

·        Дети должны быть одеты в комфортную одежду, согласно возрасту и погоде;

·        Продолжительность прогулки должна соответствовать возрасту и погодным условиям;

·        Прогулка должна быть интересна и безопасна для ребенка. Чаще обсуждайте с ребенком возможные опасные ситуации, привлекая личный опыт, случаи из жизни, но не пугайте малыша. Нужно стремиться к тому, чтобы он усвоил правила безопасного поведения и спокойно соблюдал их. Зная о возможных последствиях, ребенок будет осторожнее.

    Что касается интереса – можно вспомнить с детьми загадки, можно обсудить народные приметы, пословицы, поговорки. Полезно будет понаблюдать за небом, за солнцем, за ветром, за птицами, за насекомыми…  А, может быть, вам удастся подобрать стихотворение, соответствующее сезонным изменениям, праздникам, событиям, происходящим в вашем городе. Речь ваша, дорогие родители, должна быть выразительна и эмоциональна; покажите ребенку ваше доброе отношение к окружающему. В то же время побуждайте ребенка думать, высказываться, учите своего малыша отвечать на вопросы, без боязни задавать их, анализировать.

     Ну и, конечно же, не забывайте поиграть с ребенком. Вспомните игры, в которые играли вы сами. Поинтересуйтесь, чем увлекается ваш ребенок, во что он любит играть, а может быть, во что он хотел бы научиться играть.

      Ребенок должен чувствовать сопричастность родителей к своим интересам, так формируется любовь и уважение к родителям и в целом – доброе, доверительное отношение к миру.

     Существует много способов, как провести прогулку интересно и увлекательно. Уважаемые родители! Фантазируйте! Идите на прогулку с желанием и интересом! И вы получите массу впечатлений от этих прогулок. А сколько удовольствий получит ваш ребенок! Поверьте, это того стоит!

**«Как проводить закаливание детей дома»**

Вырастить здорового ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими путями и средствами многие не знают.

Первое с чем мы сталкиваемся – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи. И родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, заниматься регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

  Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования личности.

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно, причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских.

Одна из них - невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболеет, а в повседневности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания. Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

**Рекомендации родителям по закаливанию детей в выходные дни**

**и во время отпуска.**

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки родителей.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при непременном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.

2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.

3. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливание в повседневной жизни детей

Первым требованием для проведения закаливания в домашних условиях является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура, рациональная одежда детей.