**Рекомендации для родителей**

**о режиме дня дошкольника в выходные дни**

    Нерациональная организация деятельности и отдыха детей в семье ведет к нарушению многих важнейших процессов в распорядке их жизни в целом.

   В выходные и праздничные дни, во время летних отпусков нужно заниматься с детьми утренней гимнастикой и закаливающими процедурами. Известно, что закаливание водой будет эффективно только при условии непрерывности и систематичности проведения процедур.

    Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.

   Ребенок дошкольного возраста должен гулять (даже в холодное время года) до 4-5 часов в день. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

    При сокращении объема двигательной деятельности, что приводит к отставанию в развитии движений, физических качеств, которое в дальнейшем может быть затруднено в преодолении, нужно больше внимания уделять спортивным играм (бадминтон, городки), упражнениям: катанию на коньках, лыжах, велосипеде, самокате, простейшие туристические походы.

    Нужно уделять внимание режиму питания детей, обратить внимание на увеличение и сокращение интервалов между приемами пищи. Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

   Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.  Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

    Сон - важнейшая потребность организма человека. Удовлетворение этой естественной потребности способствует хорошему самочувствию и нормальной работоспособности. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Привычка спать днем формируется у детей с раннего возраста. Если ребенка не приучили спать днем, то это приводит к значительной нагрузке на нервную систему, а это не проходит бесследно для здоровья и развития.

   Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим «усыпляющим» и оздоровительным средством. Укладывание – наиболее сложный и ответственный процесс в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания. Спокойная обстановка создаст общий положительный настрой перед сном, а тишина будет способствовать глубокому сну.

Для обеспечения спокойного ночного сна следует выполнять несколько правил.

1.  Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

2. За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.

3. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.

4. Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.

5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38°С, 8-10 минут).

6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

    Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и ночной спокойный сон ребенка.

    Помощь ребенка в семье начинается с младшего возраста: вначале это уборка своих игрушек, книг. В уже старшем возрасте дети могут поливать цветы, накрывать на стол, кормить птиц, животных. Ребенок должен твердо знать, что у него есть определенные обязанности в семье, что он может помочь близким. Главное, чтобы он видел результат своего труда и то, что он может делать сам.

Распорядок дня дошкольника.

Для дошкольников очень важно, чтобы у них был режим для. Это приучит детей к аккуратности, сделает их собранными и ответственными. График даст возможность научиться все делать вовремя и не тратить свое время впустую. Дети должны осознавать, что сначала забота о здоровье (гигиена, еда, сон), занятия, посильная помощь родным, а уж потом развлечения и игры.

Если случилось так, что по какой-то причине нужно отойти от режима (праздник, приезд гостей и т.п.), то обязательно объясните ребенку, почему так можно делать в этот раз и почему нельзя менять график просто так, "от настроения".