**Консультация для родителей**

**«Режим дня в детском саду детей 2–3 лет»**

*Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным!*

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, необходимо придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания.

*Режим* – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. *Ритмичный распорядок жизни* способствует нормальному развитию детского организма.

Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. *Выполнение режима* благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными.

Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами  
воспитания, окружающими условиями. *Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.* В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. *Следующее требование – постоянство режима:* вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности. *Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.* Если дети не приучены к порядку и режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться.

Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

*При составлении режима дня учитывается время года.* Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна. Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в детском саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в детском саду и придерживаться такового же режима дома. Режим дня детского сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебною и трудовую. Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 8.15. Мы рекомендуем приводить детей в детский сад до 8.10 так как в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого с хорошим настроением зайти в группу. Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно. Поэтому мы предлагаем вам набраться терпения и приучать ребенка самостоятельно раздеваться и одеваться, складывать вещи в своём шкафу. *В утреннее время в детском саду осуществляются следующие режимные процессы:* разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда в уголке природы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак. Режим в детском саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы учим детей съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами. *Неотъемлемой частью режима дня в детском саду являются занятия.* Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка в младшей группе 5-7 минут. Занятия проводятся ежедневно.

*Режим дня детского сада предусматривает проведение прогулки.* Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры, чтение художественной литературы; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Прогулка осуществляется в любую погоду, за исключением морозов и сильного ветра. *Поэтому обращайте внимание на одежду детей идя в детский сад, берите сменную одежду для прогулок.* После прогулки в детском саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2,5-3 часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка. Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз, чтобы все дети были причёсаны.

*Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры.* Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, выполняем работы по аппликации и ручному труду, читаем книги и т. д. *А когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.* Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны детского сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

*Материал подготовлен*

*воспитателями Группы раннего развития детей*

*Подсиорина Е.Ю., Пичугина Ю.П.*