**РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА**



 Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

 Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И.П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка. Что же такое режим дня?



  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 ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Почему же необходимо четкое соблюдение режима дня, особенно в дошкольном возрасте? Воспитание здорового ребенка, всестороннее развитие его психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями неразрывно связано с разработкой рационального режима дня и гигиенической регламентацией различных сторон жизнедеятельности дошкольника. Деятельность является основным фактором развития растущего организма ребенка. Рациональный режим предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам. Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов. Физиологические особенности дошкольника определяют один из гигиенических принципов построения правильного режима дня - строгое его соблюдение, недопустимость частых изменений, а также постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания.

  Содержание режима и суммарная продолжительность всех режимных моментов (суточный бюджет времени) определяются вторым гигиеническим принципом: все виды деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма. Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма. Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма.

 У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Немаловажным для дошкольника является режим дня в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДОУ). Режим дня в ДОУ - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение 12-часового пребывания в детском саду. Основным принципом построения режима в ДОУ является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим может быть скорректирован с учетом работы конкретного ДОУ (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т. п.).

 При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим ДОУ, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность. Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности. Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.



**Правила личной гигиены дошкольника**

 Личная гигиена ребенка создает необходимые условия для его здоровья. Поэтому прививать навыки гигиены ребенку нужно начинать с раннего возраста. Дети в дошкольном возрасте должны:

* Ежедневно умываться. Важно, чтобы высота умывальника соответствовала росту ребенка.
* Правильно мыть руки. Взрослые должны объяснить крохе, что мытье рук является необходимой ежедневной гигиенической процедурой. Нужно научить малыша, как правильно намыливать руки. При этом не нужно торопить ребенка, чтобы он сосредоточился на процессе и самостоятельно выполнял все действия. Для мытья рук рекомендуется использовать мыло антибактериальное. Дошкольники активно познают окружающий мир, поэтому на его руках всегда много различных патогенных микроорганизмов. Обычное мыло не всегда позволяет устранить их, в то время как антибактериальное прекрасно справляется с задачей. Безопасным для детей дошкольного возраста является [Септолит мыло с антибактериальным эффектом](https://septolit.ru/collection/dezinfektsiya-ruk/product/septolit-mylo-s-antimikrobnym-effektom%22%20%5Ct%20%22_blank), которое можно использовать для ежедневного мытья рук.
* Гигиена ротовой полости. После принятия пищи нужно приучать детей полоскать ротовую полость теплой водой, это предупредит разрушение зубов. С 3-4-летнего возраста следует следить за тем, чтобы ребенок правильно чистил зубы: снизу вверх - нижние и сверху вниз – верхние, обязательно не только с наружной стороны, а также обязательно с внутренней.
* В кармане дошкольника обязательно должен быть носовой платок, в этом возрасте уже нужно уметь правильно пользоваться им.
* Гигиена волос. Дошкольнику нужно не реже, чем 2 раза в день расчесывать волосы, регулярно их мыть и подстригать. Каждый ребенок должен иметь свою личную расческу, как дома, так и в детском саду. Расческу нужно время от времени мыть и дезинфицировать, для этого подойдет средство Септолит Антисептик.
* Уход за ногтями. Дошкольники еще не могут ухаживать за ногтями самостоятельно. Поэтому подстричь их должны взрослые, а дети щеточкой могут вычистить из-под ногтей грязь.

**Приучение к опрятности**

Детей нужно приучать следить за опрятностью и чистотой обуви и одежды. Уже в 3 года малыш должен сам позаботиться об этом. Если он не может заметить, что обувь или одежда не в порядке, то он уже должен его устранить, если не самостоятельно, то хотя бы с помощью взрослых: переобуться, если промокли ботинки, переодеться, если запачкалась рубашка.

На прогулку дошкольнику желательно всегда давать с собой дезинфицирующие салфетки. Если случится так, что он испачкает руки, то они придут на помощь.

Совсем не сложно у ребенка воспитать чувство опрятности. Если обращать внимание на это с раннего возраста, малыш спустя некоторое время сам будет стараться привести себя в порядок. Важно помнить, что дети в дошкольном возрасте склонны к подражанию, поэтому взрослые своим личным примером должны помогать развивать гигиенические навыки у своего чада.

