**Режим дня дошкольника – условие формирования здорового образа жизни.**

*Копыльцова М.В., воспитатель*

В настоящее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни дошкольника, это связанно с озабоченностью общества по поводу здоровья детей, роста заболеваемости. Поэтому важно отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни вне образа жизни в целом. Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот время происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами на данном возрастном этапе. В ФГОС ДОО одна из важнейших задач считается: формирование ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно – нравственного здоровья обучающихся. Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, относится к самому благоприятному периоду в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка, до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма.  В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Следовательно, именно в эти годы необходимо активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима дня: отдыха и бодрствования, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Приучая детей к определенному режиму, в соответствии с возрастными особенностями, к выполнению гигиенических требований формируем положительные привычки, и тем самым сохраняем здоровье. Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Содержание здорового образа жизни дошкольников отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Нервные процессы у детей не могут, как у взрослых, концентрироваться только в определенных центрах, а склонны распространяться по всей коре головного мозга. Следствием такого состояния является быстрое утомление нервной системы. Для формирования здорового образа жизни, нормального развития нервной системы, предупреждения переутомления детей во время бодрствования огромное значение имеет правильная организация режима их жизни.

Правильный режим – это рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка и при этом на протяжении периода бодрствования предохранять его от чрезмерного утомления. Четкое соблюдение режима дня приводит к возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Режим дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, работоспособность, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья. Каждая возрастная группа нашего детского сада имеет свой режим, позволяющий обеспечить формирование у дошкольников элементов здорового образа жизни. Центральная нервная система детей дошкольного возраста еще слаба и быстро утомляется, для полноценного восстановления состояния нервных клеток огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон ребенка. Во время сна у человека все жизненно важные центры работают менее интенсивно, а двигательные центры полностью заторможены, следовательно, достаточно хорошо восстанавливают работоспособность. Лучшим средством для сна является свежий, прохладный воздух, поэтому, полезно укладывать дошкольников спать на свежем воздухе или в хорошо проветренной спальне при широком доступе воздуха. В летние солнечные дни для защиты от перегрева сооружают солнцезащитные устройства (шторы, жалюзи). Постель детей должна соответствовать температуре воздуха в помещении, зимой – теплое одеяло, а летом – одна простыня. Чтобы дети быстро засыпали и крепко спали, их укладывают всегда в одно и то же время, пока не заснули, недопустим шум, яркий свет. Во время детского сна тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят. Перед сном нельзя детей обильно кормить и поить, недопустимы подвижные игры, страшные сказки. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет- 13 часов, 7-8 лет -12 часов. Из этого времени необходимо выделить, особенно для малышей, часа полтора – два для дневного сна. Дети вечером должны ложиться спать не позднее 21 часа.

Для правильного развития ребенка необходим рациональный режим питания. Детей надо кормить в установленное время, к моменту приема пищи возбудимость пищеварительных желез возрастает, они начинают усиленно вырабатывать желудочный сок. У ребенка появляется аппетит, он охотно съедает предложенную пищу, продукты хорошо усваиваются организмом. Если режим питания нарушается, ребенок не получает необходимых питательных веществ, отстает в развитии, ухудшается его самочувствие. Детей в нашем саду кормят 4 раза в день. Первое кормление дается ребенку через полчаса, во всяком случае,не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последнее – за час, полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее калорийная еда дается ребенку в обед, менее - на ужин.

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные в помещении в течение дня и на  прогулках. В режиме дня рекомендуется использовать физические нагрузки различной интенсивности. Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятельности детей. Все физические упражнения проводятся в основном в режиме средней интенсивности. В первой половине дня проводим подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии, пешие прогулки и экскурсии для старших детей 1-2 раза в неделю продолжительностью не более 30—40 минут.

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов  успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Состояние здоровья ребёнка во многом зависит от типа его поведения, который в основном складывается в семье, ни один навык безопасного для жизни и здоровья поведения детей невозможно полностью сформировать без активного участия и  поддержки семьи. Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера; нельзя воспитывать навыки здорового образа жизни у ребенка, а в семье нарушать режим; нельзя говорить с детьми о вреде тех или иных продуктов, а самим употреблять их в пищу.  Используемые формы работы с родителями: родительские собрания; беседы; наглядная информация для уголков здоровья и родительских уголков; открытые занятия; совместные спортивные мероприятия.

 Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего способствуем развитию у детей самостоятельности и ответственности.  Все, чему мы учим детей, они должны уметь применять в реальной жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье человека во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни дошкольника отражает результат воспитания и обучения в детском саду и дома. Соблюдение режима дня дошкольника является важнейшим условием формирования здорового образа жизни.