**А.А. Палаткина**

**(Воспитатель**

**МБДОУ «Белозерьевский**

**детский сад»**

**ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА**

**Аннотация:** *В статье рассматриваются важные аспекты по организации режима дня у дошкольника, важность режима дня.*

**Ключевые слова:** *режим дня, распорядок дня, организация режима дня.*

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья и развития ребёнка. Одним из ключевых факторов, влияющих на его гармоничное развитие, является соблюдение режима дня. **Что же такое режим дня и почему он так важен для дошкольника?**

**Режим дня** — это распорядок, который включает в себя чередование различных видов деятельности, отдых, питание, сон и другие элементы, повторяющиеся изо дня в день. **Соблюдение режима дня позволяет ребёнку:**

1. **Организовать свой день.** Когда ребёнок знает, что и когда ему нужно делать, он чувствует себя более уверенно и спокойно. Это помогает ему лучше сосредоточиться на задачах и достичь поставленных целей.
2. **Поддерживать здоровье.** Регулярное питание, сон и отдых, а также чередование умственной и физической активности способствуют укреплению здоровья ребёнка.
3. **Развиваться гармонично.** Режим дня помогает распределить время между различными видами деятельности, такими как игры, общение со сверстниками, занятия творчеством, чтение книг и т. д. Это способствует развитию всех сторон личности ребёнка.
4. **Формировать полезные привычки.** Соблюдение режима дня помогает ребёнку сформировать полезные привычки, такие как регулярный сон, правильное питание, занятия физической культурой и т. д. Эти привычки останутся с ним на всю жизнь и будут способствовать его здоровью и благополучию.
5. **Снизить уровень стресса.** Когда ребёнок знает, что будет происходить в течение дня, он чувствует себя более уверенным и спокойным. Это помогает ему легче справляться со стрессом и эмоциональными нагрузками.

**Как организовать режим дня для дошкольника?**

1. **Определите основные элементы режима дня.** Включите в него время на сон, питание, игры, занятия, общение со сверстниками и близкими, а также время на отдых и релаксацию.
2. **Соблюдайте режим дня каждый день.** Старайтесь не отклоняться от него, даже если возникают непредвиденные обстоятельства. Это поможет ребёнку привыкнуть к режиму и чувствовать себя уверенно.
3. **Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка.** Если у ребёнка есть какие-то особенности здоровья или характера, которые требуют особого подхода, учитывайте их при организации режима дня.
4. **Будьте гибкими.** Иногда могут возникать ситуации, когда необходимо изменить режим дня. Например, если ребёнок заболел или нужно срочно уехать в отпуск. В таких случаях важно найти компромисс и не нарушать режим слишком часто.

**Помните, что режим дня — это не жёсткие рамки, а гибкий инструмент, который помогает ребёнку развиваться гармонично и чувствовать себя уверенно.** Если вы будете соблюдать эти простые правила, то сможете создать для своего дошкольника комфортные условия для роста и развития.

**A.A. Palatkina**

**(Educator**

**MBDOU "Belozerevsky**

**kindergarten"**

**IMPORTANCE OF THE DAILY ROUTINE FOR A PRESCHOOLER**

**Abstract:** *The article discusses important aspects of organizing a preschooler's daily routine, the importance of a daily routine.*

**Keywords:** *daily routine, daily schedule, organizing a daily routine.*

Preschool age lays the foundations of a child's health and development. One of the key factors influencing his harmonious development is adherence to a daily routine. What is a daily routine and why is it so important for a preschooler?

A daily routine is a schedule that includes alternating different types of activities, rest, nutrition, sleep and other elements that are repeated day after day. Adherence to a daily routine allows a child to:

1. Organize his day. When a child knows what and when he needs to do, he feels more confident and calm. This helps him better concentrate on tasks and achieve his goals.

2. Maintain health. Regular meals, sleep and rest, as well as alternating mental and physical activity, contribute to the strengthening of the child's health.

3. Develop harmoniously. The daily routine helps to distribute time between different types of activities, such as games, communication with peers, creative activities, reading books, etc. This contributes to the development of all aspects of the child's personality.

4. Form healthy habits. Following a daily routine helps the child form healthy habits, such as regular sleep, proper nutrition, physical education, etc. These habits will remain with him throughout his life and will contribute to his health and well-being.

5. Reduce stress levels. When a child knows what will happen during the day, he feels more confident and calm. This helps him cope with stress and emotional stress more easily.

How to organize a daily routine for a preschooler?

1. Determine the main elements of the daily routine. Include time for sleep, meals, games, activities, communication with peers and loved ones, as well as time for rest and relaxation.

2. Follow the daily routine every day. Try not to deviate from it, even if unforeseen circumstances arise. This will help the child get used to the routine and feel confident.

3. Consider the individual characteristics of the child. If the child has any health or character issues that require a special approach, take them into account when organizing the daily routine.

4. Be flexible. Sometimes situations may arise when it is necessary to change the daily routine. For example, if the child is sick or needs to urgently go on vacation. In such cases, it is important to find a compromise and not break the routine too often.

Remember that the daily routine is not a rigid framework, but a flexible tool that helps the child develop harmoniously and feel confident. If you follow these simple rules, you can create comfortable conditions for your preschooler to grow and develop.