*Голдырева Татьяна Николаевна*

*воспитатель, МАДОУ ЦРР – детский сад,*

*высшая квалификационная категория*

**Режим дня и здоровье детей**

 Соблюдение режима играет важную, ключевую роль в формировании здоровья ребёнка. Почему ребёнку важно вовремя лечь спать, вовремя поесть, погулять? Всё объясняется физиологией растущего организма.

 ***Три основных составляющих режима:***

1. Здоровый полноценный сон.

2. Правильное питание.

3. Двигательная активность.

 Важным моментом режима является ***сон***. Ведь именно во сне осуществляются все метаболические и клеточные перестройки, определяющие вырастание детского скелета и дифференцировочные процессы в тканях (как говорят: "ребёнок во сне растёт"). Во время спокойного и глубокого сна в организме нормализуется работа всех внутренних органов и систем, расслабляются мышцы, отдыхает нервная система, мозг успевает обработать накопленную за день информацию. Деятельность организма в это время направлена на его оздоровление. А если ребёнок лёг не вовремя (как часто бывает: делал уроки, играл в компьютер, смотрел телевизор), то этих процессов не происходит, ведь нет полноценного сна.

 Обратимся к физиологии. В нашем организме есть такая железа - эпифиз, в котором вырабатывается гормон мелатонин. Его роль в организме очень важна. Мелатонин:

* регулирует действие эндокринной системы;
* оказывает антиоксидантное и противоопухолевое действие;
* активизирует иммунную систему;
* регулирует биоритмы организма;
* снижает тревожность, меняет отрицательное эмоциональное состояние;
* замедляет процессы старения у взрослых;
* способствует здоровому и глубокому сну.

Вырабатывается мелатонин в тёмное время суток, во сне. Пик его активности – с 23-х часов до 1 часа. Таким образом, если ребёнок лёг позже 22-х часов, у него вырабатывается гораздо меньше мелатонина, нарушается процесс сна, а, следовательно, не происходит всего вышеперечисленного. Получается, что ребёнок формально "отлежал" определённое количество часов, но не получил при этом необходимого оздоровления.

Следующим важным моментом режима является правильное и своевременное ***питание***. Пища должна быть сбалансирована по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам. Но не менее важный фактор - усвояемость питательных веществ. Нерегулярный приём пищи ухудшает действие пищеварения и способствует возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Время приёма пищи должно быть постоянным, так как согласно учению об условных рефлексах, организм приспосабливается к определённому времени получения пищи.

 Самым рациональным режимом питания является 4-х разовое, с приёмом пищи через интервалы 4-5 часов. При этом способе питания не возникает ощущений, связанных с низким содержанием сахара в крови, характерных для голодного человека: чувство слабости, головные боли, "волчий аппетит".

 Строгое соблюдение определённых часов приёма пищи имеет большое значение, так как пищеварительная система приспосабливается к виду пищи и ко времени её поглощения. Вырабатывается так называемый "динамический стереотип питания". По мере приближения времени еды растёт ощущение голода и обильно выделяются пищеварительные соки. Нет приёма пищи - желудочный сок выделяется в пустой желудок и раздражает слизистую, ферментам не на что воздействовать. Таким образом, нарушаются выработанные сложные механизмы пищеварения, наступает его расстройство, развиваются гастрит, язвенная болезнь и др.

 И, наконец, третья важная составляющая режима – ***двигательная активность***. Малоподвижный образ жизни негативно отражается на функционировании всех органов и систем.

 Длительное сидение - дыхание становится менее глубоким, замедляется обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях. Как следствие, снижается общая работоспособность организма, особенно головного мозга: снижается внимание, ослабляется память, повышается время мыслительной операции.

 Во время движения происходит раздражение проприорецепторов мышц, суставов, связок. От них по афферентным волокнам идёт сигнал в кору больших полушарий и воздействует на центры кровообращения, дыхания, гормональное звено и пр. Установлено, что 10 минут двигательной активности в виде физических упражнений, особенно бега, способствует снижению уровня холестерина в крови: увеличение потребления О2 приводит к извлечению из жирового депо липидов и их расщеплению.

 Также во время движения активизируется дыхание (рефлекторная связь скелетных и дыхательных мышц через дыхательный центр): увеличивается дыхательная поверхность лёгких, частота, глубина, минутный объём дыхания. Более эффективна вентиляция лёгких, а также утилизация О2. В результате координированной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем оптимизируются процессы доставки О2 к органам и тканям.

 Двигательная деятельность приносит человеку "мышечную радость". Во время движения центральная нервная система перерабатывает большой объём информации, в результате чего улучшается функциональное состояние всех отделов центральной нервной системы, в том числе коры больших полушарий. Активизируются и балансируются процессы возбуждения и торможения. Укорачивается время двигательной реакции на звуковые и световые раздражители (что очень полезно и в повседневной жизни).

 Воздействие движения на гормональное звено проявляется активизацией гипоталамо-гипофизарной системы. Во время двигательной активности в кровь выделяются эндорфины - гормоны радости. Они уменьшают уровень тревожности, подавляют чувство страха, боли и голод. Как следствие, возрастает устойчивость к факторам стресса, физическая и психическая работоспособность.

Двигательная активность способствует правильному формированию осанки, адекватному развитию мышечного "корсета" в период интенсивного роста, особенно у подростков.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приёма пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности - это благоприятно влияет на все физиологические процессы в организме.

***Дорогие родители!***

Внимательно относитесь к тому, во сколько ребёнок лёг спать, сколько часов ему удаётся отдыхать, когда и что он ест. Достаточно ли он (она) гуляет, занимается ли физкультурой, какой вид спорта предпочитает.

Чтобы наши дети могли идти вперёд, получить хорошее образование, интересную работу, вести активный образ жизни, повидать мир, им необходимо хорошее здоровье. И обеспечить это здоровье в будущем может только тщательное и неукоснительное соблюдение режима дня.



*Интернет ресурс: www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwinhYrCi5vMAhVB1ywKHVJiDcsQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.untolovo.org%2Fdoc%2Frezim\_dnya.doc&usg=AFQjCNGmf99tK4gu9OrL\_JVXyd8H2gkDCQ&cad=rjt*