**Вимоги до режиму дня та харчування дошкільників в родині.**

Ведення дитини в режим роботи дошкільного закладу- надзвичайно складна задача для тих батьків, які недооцінили значення режиму  дня в період її дошкільного дитинства.

Для дітей правильно організований цілодобовий режим дня – умова не тільки успішного навчання, але й збереження та зміцнення здоров’я.

Основні принципи необхідного режиму дня дошкільного віку: гігієнічно повноцінний нічний та денний сон, достатньо рухова активність на свіжому повітрі, чергування різних занять з відпочинком та раціональне харчування.

Істотно важливе значення для нормальної життєдіяльності організму має сон. Під час денного сну організм дитини відпочиває, відновлюється його працездатність. Здорова дитина швидко засинає, якщо вона постійно лягає спати в один і той самий час. Дуже важливо, щоб у дитини виробилася звичка лягати спати і прокидатися о певній годині.

Час перед сном, особливо нічним, дитина повинна проводити в спокійних, не збуджуючих її заняттях. Перед сном дорослі допомагають дітям привести до ладу одяг та взуття, потім малята виконують загальноприйняті правила особистої гігієни. Водні процедури, окрім їх гігієнічного та гартувального значення, добре впливають на нервову систему. Їх виконання у певний час перед сном допоможе дитині швидко заснути. Постіль малюка має бути чистою, не надто м’якою , але і не жорсткою. Такі подразники , як шум, світло, звуки теле-, аудіоапаратури, голосні розмови, заважають нормальному сну. Необхідно також, щоб діти спали в добре провітряній кімнаті.

У холодну пору року температура повітря в кімнаті не повинна перевищувати +18 градусів С. Найбільша тривалість нічного сну для дітей дошкільного віку становить 11,5-12 годин.

Діти дошкільного віку повинні щоденно проводити на свіжому повітрі не менше 4-годин – це має на організм дитини зміцнювальну дію, поліпшує всі життєві процеси (обмін речовин, функціонування дихальної та сердечно – судинної систем тощо), підвищує загартованість організму.

Узимку в морозну погоду час перебування дітей на повітрі скорочується, а влітку потрібно попіклуватися, щоб діти знаходилися на вулиці якомога довше.

День дитини має починатися з ранкової гімнастики. У неї включають фізичні вправи, посильні та цікаві дітям.

Після зарядки проводяться загартовуючи процедури -  обтирання або обливання. Дитина одягається, чистить зуби, вмивається, причісується. Завжди пам’ятайте, що у дитини обов’язково повинні бути власний рушничок для обличчя та рук, окремий рушник для ніг, зубна щітка та паста. Чистити зуби слід щоденно вранці та ввечері.

У режимі дня малюка старшого дошкільного віку відводять час для занять з розвитку мовлення, рахунку, малюванню, ліпленню, конструюванню тощо.

Науковцями доведено, що тривалість активної уваги у дітей шостого року життя становить приблизно 15-20 хвилин. Діти стомлюються, їх працездатність знижується і не відновлюється протягом 10 хвилинного відпочинку. Тому заняття доцільно чергувати з рухливими іграми, прогулянками тощо.

Діти «входять в роботу» постійно. Цей період у 80% випадків у 5-6 років триває від 2 до 7 хвилин. Потім працездатність відновлюється на відносно високому рівні. Така зміна працездатності типова для здорової дитини. У слабких дітей, як правило, відзначаються дуже низька працездатність і досить нестійка увага.

Стомлення у здорових дітей з’являється вже після 20-хвилинної роботи. Зовнішньо воно виявляється в розгубленості, занепокоєних руках, у тому, що дитина відволікається на сторонні речі. Проведення маленької «розминки» відновляє працездатність дітей і дає можливість, якщо потрібно, продовжити заняття ще протягом 10-15 хвилин.

У режимі дня потрібно відводити вільний час для ігор та занять на власний вибір дитини(бажано після денного сну і обов’язково після занять).

**Повноцінне харчування-** одна з основних умов нормального фізичного та розумового розвитку дитини, отже, - одна з умов правильної підготовки до школи. Поживні речовини, які поступають з їжею, необхідні дитині для поповнення енергетичних витрат, обумовлених життєдіяльністю організму, і служать пластичним матеріалом, з якого будуються клітини органів і тканин.

Дитина 5-6 років повинна отримувати близько 2000 калорій на добу при певному співвідношенні білків, жирів та вуглеводів тваринного і рослинного походження, мінеральних солей та вітамінів. Прийом їжі має бути чотириразовий, у визначений час. Білки, жири, вуглеводи та мінеральні солі - основа харчування організму. Від кількості та якості білків залежить ріст і розвиток дитячого організму. Тваринний білок (м'ясо , риба,яйця) у раціоні дитини повинен становити 60% від загальної кількості білка. Недостатня кількість білків тваринного походження може призвести до порушень обміну речовин, зниження імунітету тощо. Жири – будівельний матеріал для нервової тканини та тканин мозку. Для дітей найбільш повноцінні молочні жири (вершкове масло, сметана, сир).У добовій нормі невелика кількість жирів (11г) має перепадати на рослинне масло.

Вуглеводи – основне джерело енергії. Вони містяться в хлібі, крупах,картоплі. Надлишкове вживання цукру та ласощів дітям не рекомендується, бо це призводить до пригнічення секреції шлункових залоз та погіршення апетиту.

Проте слід зазначити, що й надлишкове вживання вітамінів, особливо вітамінних препаратів, не менш шкідливе,ніж їх нестача. Небезпечне надмірне вживання вітамінних драже, які іноді купують дітям замість цукерок.

Діти повинні отримувати вітаміни з їжею або у вигляді препаратів. Овочі,фрукти,ягоди – багаті джерела мінеральних солей і вітамінів. Але в результаті кулінарної обробки овочі та фрукти втрачають свої цінні якості. Тому дітям необхідно давати більше овочів,фруктів та ягід в сирову вигляді та збагачувати готові страви свіжими соками і зеленню.

Під час їжі не слід ставити на стіл дітям воду, тому що її вигляд сам по собі викликає бажання пити. Потрібно боротися зі шкідливою звичкою дітей пити перед обідом. Вода розбавляє шлунковий сік, що має негативний вплив на наступне перетравлювання їжі. Окрім того, вода та інше пиття, займаючи певний об’єм у шлунку, викликає в дитини передчасне,  нестійке насичення їжею і тим самим зменшує кількість їжі, яку з’їдає  дитина. Дітям не можна давати напої, виготовлені на синтетичних ароматизаторах з добавкою синтетичних фарбників. Кращі напої для дітей – неміцний чай,чай з молоком, натуральні свіжі соки, а також чиста кип’ячена вода. Добре тамують спрагу свыжы фрукти.

При складанні раціону харчування дітей 3-4 років слід враховувати особливості їх розвитку. У цьому віці в малят зростає потреба в харчових речовинах, тому в раціоні потрібно збільшувати м’яса,круп,риби і поступово знижувати потребу в молоці. Вироби з м’яса, риби та овочів необхідно лиш злегка підсмажувати і подавати на стіл 2-3 рази на тиждень.Овочі для салату слід нарізати дрібно, заправляти рослинною олією або сметаною, посипати зеленню петрушки.

Харчування дитини обов’язково має бути різноманітним. Цього можна досягти не тільки застосуванням різні запіканки,котлети. Частіше слід готувати комбіновані гарніри, які підвищують  засвоюваність їжі.

Важливу роль відіграє також правильне сполучення обідніх страв. Якщо перша страва – овочева, гарнір другої страви може  бути з картоплі або макаронів. Для раціону харчування має значення і пора року. Так, навесні та влітку доцільно готувати страви зі свіжої зелені, овочів,фруктів, ягід.

На сніданок дітям дошкільного віку рекомендовано давати каші, яйця, страви із сиру,м’яса,риби,чай або кавовий напій з молоком, хлібом,сиром. Обід зазвичай складається з овочевого салату, м’ясного, курячого або рибного бульйону, котлет з гарніром та десерту (кисель, компот,свіжі фрукти, ягоди тощо). У полуденок дитина може випити склянку молока або кефіру,з’їсти печево чи булочку, фрукти та ягоди. На вечерю рекомендується давати овочеві або круп’яні страви в залежності від сніданку.

Усі харчові продукти рослинного та тваринного походження, які використовуються для приготування страв, мають бути доброякісними та свіжими, приготованими за технологією, що сприяє збереженню їх харчової, поживної та біологічної цінності.

На закінчення ще раз нагадуємо основні принципи раціонального харчування дитини.

Воно повинно бути не надлишковим, різноманітним з достатньою кількістю вітамінів.