

Консультация для родителей **«Значение режима дня для дошкольников»**

Подготовила: Безрукавая Е.М.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, — обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, специально организованной и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего — это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого непоседливого карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

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, предохраняет от переутомления.

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.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей дошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной

неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно поэтому организованная непосредственная образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируется в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

К вниманию родителей!

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и выказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более

продолжительном сне, чем взрослый человек.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9—9 часов 30 минут вечера до 7—7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15—15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Немаловажное значение в усвоении знаний и включения ребёнка в образовательный процесс детского сада имеет фактор своевременного прихода детей в детский сад, т.к. утренние режимные процессы способствуют вхождению детей в ритм жизнедеятельности и взаимодействия со сверстниками.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными

отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй-третий день недели. Необходима серьезная самоорганизация родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей должны привлечь: организация вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Советы педагога

Как построить день так, чтобы режим дня не утомлял ребенка и был полезным для полноценного развития?

Обычно утро начинается с умывания. Важно приучить малыша к тому, чтобы с утра он чистил зубы. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Надо показывать на своем примере, как и что нужно делать: правильно умываться, чистить зубы, причесываться.

Ребенка можно заинтересовать стихотворением или веселыми прибаутками, которые не только будут привлекать его внимание, но и поднимать настроение, приучая маленького человека к тому, что утро всегда начинается весело и хорошо. В будущем у вашего ребенка вместе с привычкой правильно умываться и чистить зубы утром закрепится твердая ассоциация, что утро - это хорошее начало нового дня. Важно не переборщить и сориентироваться, когда малыш начнет подрастать. Не забывайте, что детские стишки - только для маленьких детей, ну а подрастающие дети требуют иного отношения.

Следующий этап - завтрак, который также следует разнообразить. Привлеките внимание малыша интересными историями о правильном питании (конечно, истории должны быть действительно увлекательными и ненадуманскими - здесь вам всегда помогут сказки). Могут, конечно, возникнуть трудности с тем, что не все дети с удовольствием едят утром. Здесь также может помочь выдумка. Расскажите ребенку, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша - румяные щечки, блестящие глазки, звонкий голос и т.д. Перейдите к продуктам, расскажите, что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д. Не надо перекармливать ребенка утром, вызывая у него тем самым отвращение к еде. Поешьте вместе с ним из одной тарелки, разделите стакан поровну.

Если малыш не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда».

В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями: в этом возрасте его потребность в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не

всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Про режим дня в детском саду:

Утром в садик все пришли.
Играть с друзьями будем мы
Упражнения, зарядка
Нам нужны как подзарядка
К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы
Заниматься интересно,
Многому научимся
Любознательны мы очень,
С нами не соскучишься
Чтобы были мы здоровы,
Пойдем на улицу гулять
Дождик, снег и сильный ветер
Нам не смогут помешать
Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим
И охотно, с аппетитом
Что дадут-то все съедим
Вкусный на столе обед,
Не болтает мой сосед
И тарелки опустели,
Весь обед мы дружно съели.
Сон подкрался незаметно,
Одеялом всех укрыл,
Сны волшебные как сказки
Детям сонным подарил
Мы проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись,
Умываемся водой, одеваемся с тобой
На участке погуляем, За погодой наблюдаем
В мяч и «ловишки» играют ребятишки!
Ужин!!! Вкусный ужин!!!
Очень всем нам нужен!
Пришли родители за нами
Мы спешим домой, к маме
День прошел, мы не устали,
С друзьями весело играли!