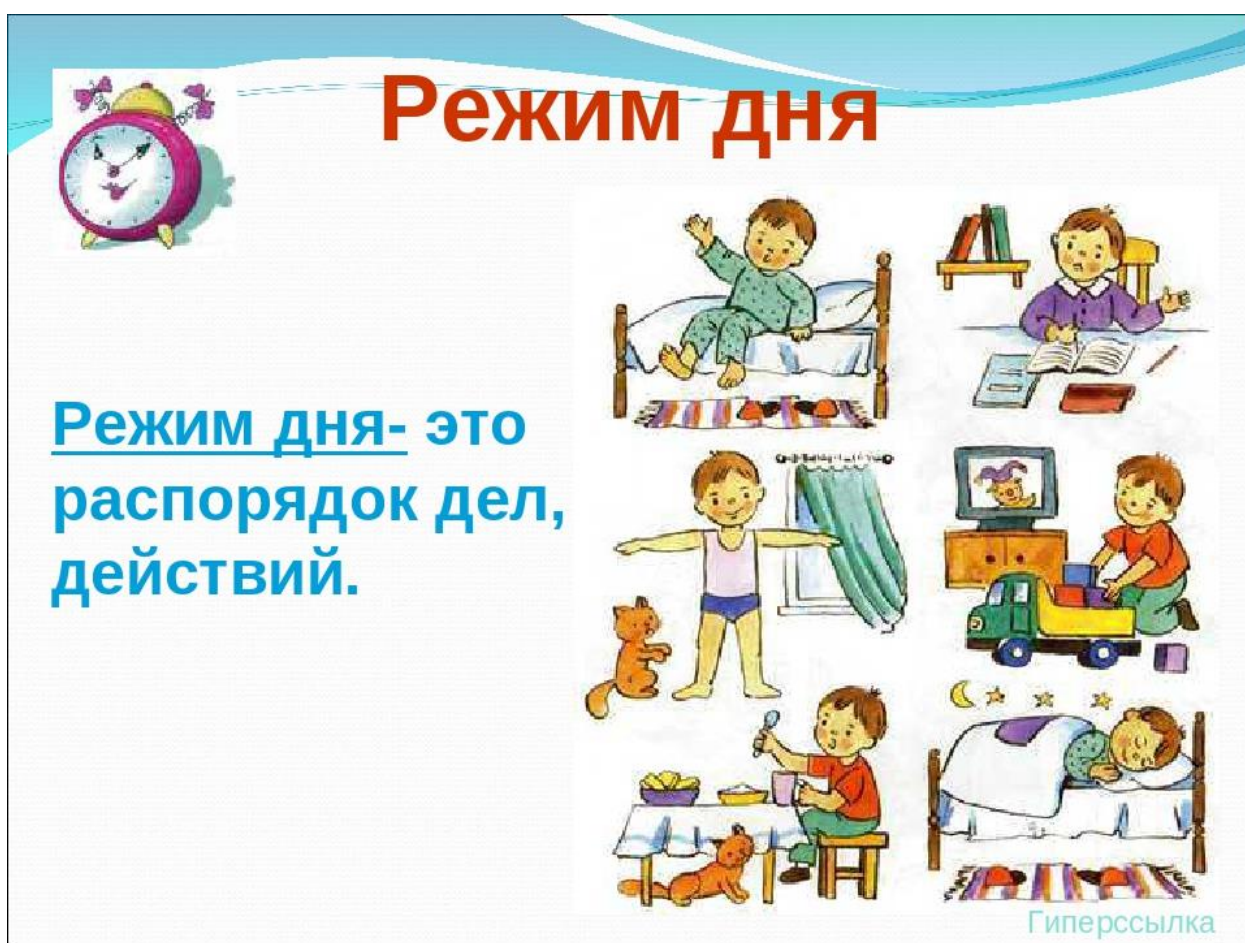


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«РАСПОРЯДОК ДНЯ ВОСПИТАННИКА В ДОУ И ДОМА»

«Режим – это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определённой, точностью и не допускать исключений».

А.С. Макаренко.

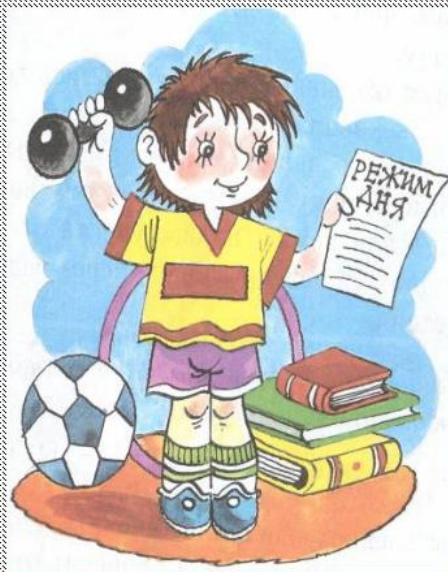


Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства, когда организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития, и имеет особую чувствительность к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень

физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из едущих мест.

Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении.

Для каждой возрастной группы « Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования: Определенную продолжительность образовательной деятельности, труда и рациональное сочетание их с отдыхом. Регулярное питание. Полноценный сон. Достаточное пребывание на свежем воздухе.



Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

Отличительной чертой любого дошкольного заведения является распорядок дня.

Режим дня в детском саду составлен согласно четкому расписанию, вплоть до минуты. Любая задержка может привести к тому, что ребенок выбьется из установленного графика. 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.

В структуру режима дня входят следующие компоненты:

- бытовые процессы (*одевание, раздевание, сон, еда, умывание*);
- занятия с детьми;
- прогулка;

- игры.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают.

Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей.

Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Многие родители могут сомневаться в целесообразности такого строго соблюдения порядка действий, однако специалисты, среди которых педиатры, неврологи и диетологи, настаивают на очевидной пользе подобной режимности. Исключение составляют только психологи, по их мнению, если принуждать и навязывать чужую волю ребенку, это будет только подавлять его индивидуальность. Однако, именно благодаря режимности идет приучение ребенка к порядку, что помогает ему быстрее адаптироваться.

Безусловно у детей не получается достаточно быстро перестроиться к установленному режиму в детском саду. Поэтому, уважаемые родители, рекомендуется еще до поступления в выбранное учреждение, приучать малыша соблюдать соответствующие график. Основные положения, касающиеся временных границ сна, занятий и бодрствования остаются такими, как указано в СанПин 2.4.1.3049-13.

Итак, активная деятельность малышей в возрасте от 3 до 7 лет не должна превышать по длительности 5,5-6 часов. Допустимая образовательная нагрузка в неделю для второй младшей группы составляет максимум 11 занятий.

Режим дня в зависимости от времени года подразделяется на теплый и холодный режимы. Основное различие между ними, заключается в следующем, что при теплом режиме воспитатели встречают детей на свежем

воздухе, а не в помещении, и большая часть бодрствования и физической активности тоже проходят на улице.

Начиная с 9:00 часов, для детей проводятся занятия, направленные на то, чтобы они познавали окружающий мир, развивали свои речевые навыки и знакомились с основами математике. Длительность и количество занятий зависит от возрастных показателей. Для дошкольников второй младшей группы проводятся два занятия в день перед сном. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин. Остальное время предназначается для игр.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего 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.

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.

Выходные дни дети проводят **дома**, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду.

Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И

не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать.

В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный **режим дня дома**:

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание

7.00-8.00

2. Завтрак

8.00-9.10

3. Игры и занятия **дома**

9.10 -10.00

4. Прогулка и игры на свежем воздухе

10.00-12.30

5. Обед

12.30-13.00

6. Дневной сон (*при открытых фрамуге, окне или на веранде*)

13.00-15.00

7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику

15.00 -16.00

8. Полдник

16.00-16.30

9. Прогулка и игры на свежем воздухе

16.30-18.30

10. Ужин

18.30-19.00

11. Свободное время, спокойные игры

19.00 -21.00

12. Ночной сон

21.00-7.00

Таким образом, соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.