

## **Консультация для родителей**

### **«Значение режима дня в жизни дошкольника. И почему так важно соблюдать режим дня не только в саду, но и дома»**

Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас на своей странице сайта педагога! В этой консультации, обсудим очень важный вопрос – режим дня ваших детей. Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Восточная мудрость гласит: **«Если ты думаешь на год вперед – посади семя.  
Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.  
Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».**

Что же такое режим дня?

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (тратой) нервной энергии и приводит к утомлению.

Почему так важен режим дня?

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными 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. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. 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 высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днём 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.

В дошкольном образовательном учреждении нормативным основанием для разработки проекта по организации режимных моментов в каждой возрастной группе является- режим дня. Режимом дня предусматривается организация совместной с педагогом и самостоятельной деятельности детей как в режимных моментах, так и между ними.

## РЕЖИМ ДНЯ

Режимные моменты
Приём, осмотр, термометрия детей, игры
Утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак
Подготовка к прогулке, выход на прогулку
Возвращение с прогулки, водные процедуры.
Подготовка к обеду, обед
Подготовка ко сну, дневной сон
Подъём детей, воздушные и водные процедуры
Полдник
Совместная или самостоятельная деятельность взрослых и детей, образовательная деятельность (по расписанию).
Подготовка к ужину, ужин.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку, подготовка: совместная или самостоятельная деятельность взрослых и детей, уход домой.





### **Почему так важно соблюдать режим дня и дома?**

Уже выше сказано, 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... 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. 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). Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности. Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов. 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.

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлены биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятия физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Выполнила: Воспитатель Файзуллаева Эльмира Рафкатовна  
(первая квалификационная категория).