Консультация для родителей

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



Консультацию подготовила

воспитатель:

МБДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад № 209»

Петросян К.А.

Что же такое режим дня?

Режим дня – это четкий распорядок дня жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность. Успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Почему так важен режим дня?

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех утренних 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 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 утра вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходиться будить – он сам просыпается бодрым, веселым.

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.

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 (из них примерно 10 – 11 часов ночью и 1,5 – 2 часа днем).

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. 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.

Постепенно переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к 3 годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

