

*Консультация для родителей
«Режим дня в жизни ребенка»*

Подготовила : Авдеева Э.Ю.

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. Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И.П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка. Что же такое режим дня? Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. 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. Почему же необходимо четкое соблюдение режима дня, особенно в дошкольном возрасте? Воспитание здорового ребенка, всестороннее развитие его психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями неразрывно связано с разработкой рационального режима дня и гигиенической регламентацией различных сторон жизнедеятельности дошкольника. Деятельность является основным фактором развития растущего организма ребенка. Рациональный режим предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам. Эти принципы обоснованы законами высшей нервной деятельности человека, анатомо-физиологическими особенностями и психологическими возможностями растущего организма. 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.

Физиологические особенности дошкольника определяют один из гигиенических принципов построения правильного режима дня - строгое его соблюдение, недопустимость частых изменений, а также постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания. Содержание режима и суммарная продолжительность всех режимных моментов (суточный бюджет времени) определяются вторым гигиеническим принципом: все виды деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма.

Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма. Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма. 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. Немаловажным для дошкольника является режим дня в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДОУ). Режим дня в ДОУ - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение 12-часового пребывания в детском саду. Основным принципом построения режима в ДОУ является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим может быть скорректирован с учетом работы конкретного ДОУ (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т. п.). При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка

режим ДОУ, тем комфортнее он себя чувствует тем лучше его настроение и выше активность. Основными компонентами режима в ДОУ 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