

Значение режима дня в жизни дошкольников

консультация для родителей

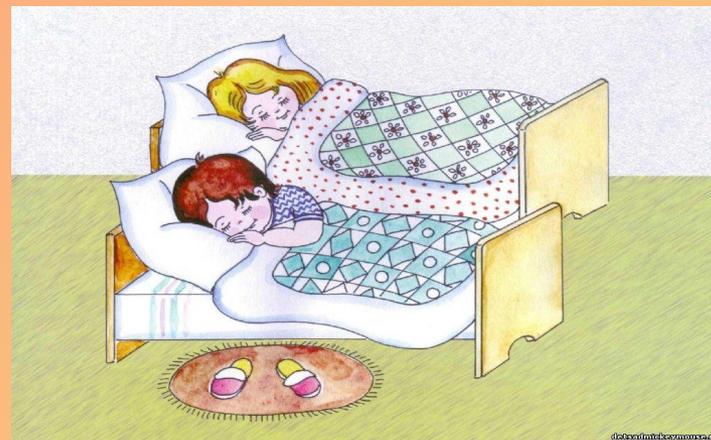
Подготовила : Утина Светлана Юрьевна
2021 год

Режим дня

- это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека.



Основные требования к режиму дня



1. Учет возрастных особенностей детей

В старшем дошкольном возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.



2. Постоянство режима.

Вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.



3. Учитывается время года.

В летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.



***В структуру режима дня входят
следующие компоненты:***

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



Сон- это очень важно !

Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

4-5летним детям следует обеспечить 13- часовой сон, а дети 6 лет должны спать 12 часов.



Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.



Ужинать нужно за 1-1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.



- Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает.
- Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало песком. У таких детей снижена нормальная работоспособность, нарушено течение нервных процессов.



Дневной сон - передышка для детского организма.

Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.



Прогулка

- важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития.

Особенно важны продолжительные прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5ч в день, а летом по возможности весь день.



Прогулки способствуют развитию детей, закаливают организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребенка, поскольку во время прогулки происходит общение со сверстниками, он играет, активно двигается, получает массу информации и опыт общения с другими детьми.



Питание

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения.



Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры.



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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

