

Консультация для родителей

«Значение режима в жизни дошкольника»

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физическим крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться к правильному режиму дня. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей – это и есть режим дня. Поведение ребенка в детском саду, его работоспособность, настроение, напрямую зависят от того, как организованы его сон, прогулки, прием пищи, игровая деятельность в семье в выходные и в обычные дни.

Воспитательное значение режима заключается в том, что в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и в определенной последовательности ребенок легче овладевает многими, наиболее целесообразными бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками; эти навыки автоматизируются, и внимание ребенка освобождается для другой, более сложной деятельности. Вместе с тем ребенку предоставляется широкая возможность действовать самому. Это способствует развитию важнейших качеств личности: самостоятельности, активности, инициативы.

Ребенок, который приучен к правильному распорядку дня с раннего детства, потребность в отдыхе, еде, сне наступает через определенные промежутки времени. Она сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм настраивается заранее на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется, без лишней траты нервной системы. Правильный распорядок дня благотворно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

В детском саду режим осуществляется полностью. Находясь с ребенком дома родители не всегда соблюдают режим. Нужно отметить, что несоблюдение режима дня дома в выходные дни плохо сказывается на состоянии ребенка в детском саду. Если ребенок лег спать поздно, то утром

просыпается с трудом, начинаются капризы. В сад идет без настроения, чувствуется некоторая утомляемость, вялость. Одно из существенных условий нормального физического развития ребенка - это твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей.

Чтобы заинтересовать ребенка, составьте вместе с ним распорядок дня. Предложите зарисовать основные режимные моменты. Спрашивайте ребенка: «Что нам делать дальше? Чем сейчас будем заниматься?» Очень важно, чтобы ребенок научился контролировать себя. Режим поможет ребенку стать организованным, дисциплинированным, аккуратным.

Ребенок с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет.

Основные компоненты режима дня: сон, пребывание на открытом воздухе, питание детей, игровая деятельность, отдых по собственному выбору, прием пищи, личная гигиена.

Причины, по которым следует приучать детей к режиму.

Дети, соблюдающие режим дня:

- более спокойны, уравновешены;
- более самостоятельны;
- более организованы, способны следовать полученным инструкциям;
- лучше спят;
- способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;
- реже приобретают заболевания желудочно-кишечного тракта;
- более выносливы, энергичны;
- у них легче формируется учебная деятельность;
- быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;
- менее подвержены простудным заболеваниям.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

При организации режима дня ребенка родителям нужно помнить и учитывать: состояние здоровья ребенка, его возрастные особенности, необходимость четко соблюдать всегда без исключения правила режима дня, необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребенку всегда было чем заняться, важность личного примера родителей.

Помните - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе! Приучайте ребенка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, чаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской, и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором.