

Консультация для родителей

Режим ребенка в детском саду и дома.

Известно, что в каждом учреждении дошкольного образования есть распорядок дня. Сон, игры, прием пищи и занятия проводятся в строго определенные часы.

Организация распорядка дня в учреждении дошкольного образования производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активной игры, занятий и отдыха.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. 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.

О пользе режима для ребёнка говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус наших детей. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Родители детей 5-7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, меньше задумываются о режиме. А вот у родителей дошкольников, не посещающих детский сад и соблюдающих домашний режим, вопросов возникает больше.

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть: гиперактивность, гипервозбудимость, ухудшение памяти, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, частые респираторные заболевания

Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых. Режим положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но, приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

не менее 4-х раз в день; горячее блюдо не менее 3-х раз в день. В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

завтрак в 8-9 часов,

обед в 12-13 часов,

полдник в 15-16 часов,

ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.

Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю

От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье.

Здоровый сон - это сильный иммунитет. Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов. Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Попробуйте выполнять ряд несложных условий: перед сном минимум подвижных активных занятий; мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать; тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть. Главное, чтобы это повторялось каждый вечер. Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!!!



Воспитатель

Добровольская И.В.