

Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель

Консультация для родителей Режим дня детей в детском саду и дома

Одним из важнейших условий воспитания здоровых, жизнерадостных детей является организация правильного режима, т.е. четкого распорядка дня. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если режим дня не выполняется, ребенка окружает беспорядок, он растет неряшливым, капризным, с неустойчивой нервной системой. Такого ребенка приходится ежедневно уговаривать сесть за стол, лечь спать, пойти умываться и т.д. Эти уговоры обычно сопровождаются плачем ребенка и раздражением взрослых.

Режим дня в детском саду установлен на основе общепринятых норм, свойственных детям дошкольного возраста. Он обеспечивает правильную смену различных видов деятельности. Спокойные игры чередуются с подвижными и наоборот.

В дошкольном возрасте особое значение имеет воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек: мыть руки перед едой и после посещения туалета, надевать чистое платье, рубашку, чистую обувь. Тогда у ребенка возникает потребность к чистоте, желание ее поддерживать.



В детском саду установлены определенные часы приема пищи, и они точно выполняются. Дома так же необходимо устанавливать время завтрака, обеда, полдника и ужина, как в выходные дни, так и в вечернее время.

Режим питания детей предусматривает соблюдение определенных правил: ребенок должен вымыть руки, занять свое место, правильно сидеть за столом, аккуратно есть, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Ребенок в течение дня получает много впечатлений, он живо откликается на все его окружающее, ему все интересно. Неустойчивая нервная система детей в результате длительного возбуждения утомляется.

Лучшим отдыхом для растущего организма является сон. Днем детям необходимо спать не менее 2,3-х часов. Вечером необходимо ложиться спать не позднее 21 часа.

Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается. Такая деятельность необходима для общего развития ребенка.



Основная деятельность детей - игра. Играя, ребенок бегает, лазает, это способствует его физическому развитию. В играх дети учатся договариваться между собой, советуются, приучаются дружить. После занятий,

связанных, с умственной деятельностью, ребенок нуждается в движении. Эта потребность удовлетворяется во время прогулок. На открытом воздухе можно прыгать, бегать, громче разговаривать. Но, тем не менее, и здесь необходимо следить за поведением детей и избегать их перевозбуждения. В детском саду продолжительность прогулки около 2-х часов. Прогулка должна проводиться с детьми ежедневно, независимо от погоды.

В морозный безветренный день можно гулять с ребенком при температуре не ниже 20 градусов. Прогулка в любую погоду увеличивает сопротивляемость организма ребенка, закаливает его, способствует его физическому развитию.

Источник: nsportal.ru
art-talant.org

hochyvseznat.ru