

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №232»

Консультация для родителей:

«Режим дня и его значение в жизни ребенка»



Выполнила: воспитатель
группы №38 Агапьева О.А.

2022г

Большое значение для здоровья и физического развития ребёнка имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития ребенка и укрепления его здоровья. Режим дня способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Что такое режим дня?

Режим дня - это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Бодрое, жизнерадостное и, в то же время, уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от соблюдения режима. Не соответствующие режиму дня еда, сон, прогулка могут отрицательно сказаться на нервной системе ребенка: он становится вялым или, наоборот, возбужденным, начинает капризничать, теряет аппетит, плохо засыпает и спит беспокойно.

По мере взросления ребенка распорядок его будет меняться, но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме.

Ребенок легко привыкает к режиму дня, но иногда родители вопреки правилам нарушают его: то жаль выключать телевизор из-за понравившегося фильма или прервать интересную игру.

Главным видом отдыха ребенка является сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Все это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Важно, уважаемые родители, приучить его ложиться спать и вставать в определенное время.



Прием пищи должен быть организован в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается и на здоровье.



Во время еды ребенок не должен отвлекаться. Многие родители, бабушки, дедушки для того, чтобы ребенок лучше ел, включают ему телевизор, пытаются развлечь его мультиками. Такие действия взрослых по отношению к ребенку неправильные, поскольку интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему замедляет выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка.



Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Таким образом, соблюдение режима дня способствует нормальному росту и развитию ребенка, его физическому, душевному благополучию, а также должно стать для ребенка устойчивой привычкой и превратиться в потребность.