

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»

Составили воспитатели группы №11:
Зацарина И.В
Корякина В.И.

2022 г.



Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Правильно организованный **режим дня имеет большое значение для развития детей**, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из мало важных 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 взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

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

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон.

Дневной сон обязателен для **детей раннего и дошкольного возраста**. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной

мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, желательно, чтобы дети мыли 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. Во время сна форточка зимой или окно летом должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16°C. Лёгкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребёнок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днём укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе.

Сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребёнка во время предшествующего бодрствования. **Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым.**

В течение дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – непереносимый пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Примерный режим для дошкольника в семье:

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00- 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00	Сон

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям. Соблюдение правильного **режима** дня должно стать для ребёнка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребёнку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.