

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

## **Консультация для родителей**

### **«Режим дня и его значение в жизни ребенка»**

Воспитатели 12 группы:

Шарковская И.В.

Голенчук И.В

2022г.

## «Режим дня и его значение в жизни ребенка»



Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня — это важная и необходимая организация дня для ребенка 3-4 лет. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. Режим дня в ДООУ - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение 10-часового пребывания в детском саду. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. Это основа правильного воспитания.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Ведь такая системность приучает к аккуратности, точности, порядку. Основным принципом построения режима в ДООУ является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперреактивность
- гиперактивность
- ухудшение памяти

- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

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

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности. Поэтому, приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно