

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»

Составила: воспитатель группы № 4 Питерова М. В.

2022 г.

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

Одним из важнейших условий воспитания здоровых, жизнерадостных детей является организация правильного режима.



Если жизнь ребенка проходит по режиму, т. е. играет, ест и спит в одно и то же время, это помогает воспитывать его здоровым и спокойным.

Наоборот, если ребенка окружает беспорядок, режим дня не выполняется, ребенок 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.

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

В дошкольном возрасте особое значение имеет место уход за ребенком, воспитание навыков и привычек, связанных с усвоением детьми гигиенических правил.

Например, если ребенка будут мыть в установленные дни, ежедневно будут надевать на него чистое платье, давать чистый носовой платок, чистую обувь, то и у самого ребенка возникает потребность к чистоте, желание ее поддерживать.

Режим питания ребенка имеет важное значение и требует особого внимания.

В детском саду установлены определенные часы питания и они точно выполняются. Дома так же необходимо устанавливать часы приема пищи, 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.

Необходимо и дома поддерживать такой же порядок.

Ребенок в течении 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-х часов. Вечером необходимо ложиться спать не позднее 20 часов 30 минут.

Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается.

Такая деятельность необходима для общего развития ребенка.

Режим детской деятельности в течении дня требует упорядочения. Утро в детском саду начинается со спокойных игр, разговоров, потом дети привлекаются к посильной трудовой деятельности.

В семье ребенок тоже должен иметь свои обязанности, это его организует и приучает к труду.

Итак, основные составляющие режима дня:

**Труд** – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;



**Отдых** – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;



**Приемы пищи** – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;



**Личная гигиена** – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

**Время на саморазвитие и совершенствование** – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

