

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.

«Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Подготовила воспитатель: Белая Е.В.

Консультация для родителей дошкольников: «Режим дня и его значение в жизни ребенка»

.Возможно, для кого-то эта тема покажется банальной, но я уверяю вас, что ее значение в жизни дошкольника трудно переоценить.

Что такое режим дня?

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Это не просто список дел, а четкая, последовательная система, которая учитывает возрастные особенности ребенка, его физиологические потребности и психологическое состояние.

Почему режим дня так важен для дошкольника?

1. **Формирование биологических ритмов:** Человеческий организм живет по определенным биологическим часам. Регулярное соблюдение режима дня помогает синхронизировать эти ритмы, что способствует правильной работе всех систем организма – нервной, пищеварительной, эндокринной.
2. **Укрепление здоровья:**
 - **Полноценный сон:** Режим дня обеспечивает достаточное количество сна, необходимого для восстановления сил, роста и развития мозга. Недостаток сна приводит к раздражительности, снижению внимания и ослаблению иммунитета.
 - **Правильное питание:** Прием пищи в одно и то же время способствует выработке пищеварительных ферментов, улучшает аппетит и усвоение питательных веществ.
 - **Физическая активность:** Режим дня предусматривает время для прогулок, игр на свежем воздухе, что укрепляет мышцы, развивает координацию и повышает выносливость.
3. **Развитие нервной системы:**
 - **Стабильность и предсказуемость:** Для ребенка мир полон нового и неизведанного. Режим дня создает ощущение стабильности и предсказуемости, что снижает тревожность и дает чувство безопасности. Ребенок знает, что будет дальше, и это успокаивает его нервную систему.
 - **Формирование саморегуляции:** Постепенно ребенок учится самостоятельно переключаться с одного вида деятельности на другой, планировать свое время, что является основой для развития самодисциплины и ответственности.
4. **Успешная адаптация к детскому саду и школе:** Дети, привыкшие к режиму дня дома, гораздо легче адаптируются к условиям детского сада, а затем и школы, где также существует строгий распорядок. Им

проще соблюдать правила, концентрироваться на занятиях и взаимодействовать со сверстниками.

5. **Развитие познавательных способностей:** Отдохнувший, сытый и спокойный ребенок лучше усваивает новую информацию, более внимателен и усидчив. Режим дня создает оптимальные условия для развития памяти, мышления и речи.
6. **Формирование полезных привычек:** Регулярное выполнение гигиенических процедур, прием пищи, прогулки – все это становится частью повседневной жизни ребенка, формируя полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь.

Основные компоненты режима дня дошкольника:

- **Сон:** Дошкольнику необходимо 10-12 часов сна в сутки, включая дневной сон (1,5-2 часа).
- **Питание:** 4-5-разовое питание в одно и то же время.
- **Прогулки:** Не менее 2-3 часов в день на свежем воздухе, независимо от погоды.
- **Игровая деятельность:** Свободная игра, сюжетно-ролевые игры, развивающие игры.
- **Образовательная деятельность:** Короткие занятия, направленные на развитие речи, мышления, мелкой моторики.
- **Гигиенические процедуры:** Умывание, чистка зубов, мытье рук.
- **Помощь по дому:** Посильные поручения, которые развивают самостоятельность и ответственность.

Как правильно организовать режим дня?

1. **Последовательность и регулярность:** Самое главное – соблюдать режим ежедневно, без выходных и праздников. Небольшие отклонения допустимы, но основа должна быть неизменной.
2. **Индивидуальный подход:** Учитывайте темперамент и особенности вашего ребенка. Если он "жаворонок", то утренние занятия будут для него более продуктивными. Если "сова" – лучше перенести их на вторую половину дня.
3. **Гибкость:** Режим дня – это не тюремный устав. Он должен быть достаточно гибким, чтобы учитывать непредвиденные обстоятельства (поход к врачу, гости).
4. **Постепенность:** Вводите изменения в режим дня постепенно, чтобы ребенок мог к ним привыкнуть.
5. **Пример родителей:** Дети копируют поведение взрослых. Если родители сами соблюдают режим, это будет лучшим примером для ребенка.

6. **Визуализация:** Для наглядности можно создать вместе с ребенком "расписание дня" в картинках или символах. Это поможет ему лучше ориентироваться во времени и понимать последовательность событий.
7. **Позитивное подкрепление:** Хвалите ребенка за соблюдение режима, отмечайте его успехи. Избегайте наказаний за небольшие отклонения, лучше сосредоточьтесь на поощрении.
8. **Обсуждение и вовлечение:** Позвольте ребенку участвовать в составлении режима дня, если это возможно. Обсуждайте с ним, почему важно ложиться спать вовремя или есть в определенные часы. Это повысит его мотивацию и чувство ответственности.
9. **Создание ритуалов:** Утренние и вечерние ритуалы (например, чтение сказки перед сном, совместный завтрак) помогают ребенку настроиться на предстоящие действия и делают режим дня более приятным и предсказуемым.
10. **Соблюдение баланса:** Важно, чтобы режим дня не был перегружен занятиями. Обязательно оставляйте время для свободной игры, творчества и просто безделья. Ребенок должен иметь возможность расслабиться и заниматься тем, что ему интересно.

Типичные ошибки родителей:

- **Отсутствие режима:** "Живем как придется", "ребенок сам знает, когда ему спать и есть". Это приводит к хаосу, переутомлению и проблемам со здоровьем.
- **Слишком жесткий режим:** Попытка втиснуть ребенка в рамки, не учитывая его индивидуальные потребности и настроение. Это вызывает протест и негативное отношение к режиму.
- **Непоследовательность:** Сегодня соблюдаем, завтра нет. Это сбивает ребенка с толку и не позволяет сформировать устойчивые привычки.
- **Использование гаджетов перед сном:** Синий свет экранов нарушает выработку мелатонина – гормона сна, что приводит к трудностям с засыпанием и беспокойному сну.
- **Перекармливание или недокармливайте:** Отсутствие регулярного питания нарушает работу пищеварительной системы.

Режим дня – это не просто набор правил, это фундамент для здорового, счастливого и успешного будущего вашего ребенка. Это инвестиция в его физическое и психическое благополучие. Помните, что вы, родители, являетесь главными архитекторами этого фундамента.

Начните с малого, будьте последовательны и терпеливы. И вы увидите, как ваш ребенок станет более спокойным, организованным, здоровым и радостным.

Спасибо за внимание!

