

Беседа с родителями: «РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА».



Цель: способствовать пополнению арсенала знаний родителей по вопросу режим дня ребёнка.

Задачи:

1. Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.
 2. Познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом организации режимных моментов в детском саду.
 3. Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований, что и в детском саду.
- Уважаемые родители, тема нашей беседы «Режим дня ребёнка».

Режим является важнейшим условием успешного физического

воспитания и здорового образа жизни.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Режим дня состоит из следующих компонентов:

- 1) бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
- 2) занятия с детьми;
- 3) прогулка;
- 4) игры.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить. Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны д/сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в детском саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в детском саду и придерживаться такого же режима дома.

Режим дня детского сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебную, трудовую. Вся воспитательно-образовательная работа в детском саду строится на основе программы «От Рождения до Школы». Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе дети 3 - 4 года жизни, поэтому за основу взят режим дня для младшего возраста, а с младшими детьми необходимые режимные процессы проводятся на несколько минут раньше (5 – 15 мин.). Их раньше выводим на прогулку, первыми кормим, укладываем спать, у них раньше заканчиваются занятия и другой объём нагрузок.

Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 8.30. Рекомендуется приводить детей в детский сад до 8.20, так как в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу. В утреннее время в детском саду

осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда в уголке природы, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак. Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в детском саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды.

Неотъемлемой частью режима дня в детском саду являются занятия. Они считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю можно увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий в младшей группе 10-15 минут. Занятия проводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающим миром; подвижные игры, дидактические игры; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

После прогулки дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2-2,5 часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, следует поднимать последними. После сна надо следить за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу-вверх, при раздевании – сверху-вниз), чтобы все дети были причёсаны.

Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшими группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, читаем книги и т. д. Когда дети уходят домой, учителя их обязательно прощаются с воспитателем и детьми.

Хотелось бы еще обратить ваше внимание на ночной сон вашего ребенка. Дети 3 -4 лет нуждаются в ночном сне продолжительностью 10 часов. Дети в три года должны отходить ко сну в период с 21:00 до 21:30. Выработке такого режима будет способствовать ежедневный ритуал, состоящий из таких действий:

- спокойные игры за несколько часов до сна;
- купание за 1 час до сна;
- прощание с игрушками – за полчаса;
- чтение любимой сказки.

После таких действий малыш быстро уснет, будет спать крепко, долго и увидит приятные сновидения.

Качество и продолжительность сна сильно влияют не только на здоровье, но на поведение и настроение ребенка в течение дня. Плохой и непродолжительный сон ребенка в 3 года, вызывает у него упадок сил, раздражительность и беспокойство. Недосыпание приводит к перевозбуждению нервной системы, вследствие чего малыш становится плаксивым и капризным. Многие родители знают о такой особенности детей: если они устраивают истерики потому, что хотят спать, сами успокоиться уже не могут. Малыш ведет себя чрезмерно активно, шумно, может баловаться и отказывается идти спать.

Кроме того, что недосыпания неблагоприятно отражаются на нервной системе крохи, важно знать еще об одном опасном последствии недостатка сна – замедленный рост. Происходят такие изменения потому, что во время сна в детском организме вырабатывается гормон роста. Если ваш ребенок отказывается спать днем или вечером, неохотно идет в кроватку, постарайтесь ему объяснить, что во сне он растет и набирается сил.

В заключение подведу итоги нашей беседы: чтобы наши дети росли гармоничными, здоровыми и всесторонне развитыми, необходимо объединить усилия воспитателя и родителей по регулярному соблюдению детьми режима дня, соответствующего их возрасту.

Пословицы о режиме дня:

Упустишь минутку – потеряешь час.

Кончил дело – гуляй смело.

Делу время – потехе час.

Кто хочет много знать, тому мало надо спать.

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Вопросник к теме «Режим дня ребёнка»

1. Считаете ли вы необходимым соблюдение режима дня вашим ребёнком?
2. Во сколько и как вы укладываете спать вашего ребёнка вечером?
3. В какие игры и какими видами деятельности занимаетесь вы совместно с вашим ребёнком перед тем, как ему лечь спать?
4. Какое количество часов составляет ночной сон вашего ребёнка?
5. Высыпается ли ваш ребёнок по утрам?
6. С каким настроением ваш ребёнок приходит утром в детский сад?
7. Придерживаетесь ли вы сами определенного, постоянного режима дня?
8. Делаете ли вы совместную утреннюю гимнастику с вашим ребенком?
9. Считаете ли вы, что частые простудные заболевания являются результатом отсутствия у вашего ребёнка правильного режима дня?

Игра «Режим дня»

Задачи: 1) Закрепить понятия «утро, день, вечер, ночь».

2) Подвести ребёнка к необходимости соблюдения режима дня

3) Закрепить умение давать развернутый ответ на вопросы.

Ход игры:

Беседа с детьми по теме «Режим дня»

- Какие части суток вы знаете? (утро, день, вечер, ночь).

- Что мы делаем утром (днем, вечером, ночью)? (дети перемещают картинки с изображениями режима дня, объясняя свой выбор).

Воспитатель предлагает составить короткие рассказы на темы: «Моё утро», «Мой день», «Мой вечер».