

Консультация «Режим дня в жизни ребёнка».

Подготовила
медсестра
Антонова Т.Н.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Один из немаловажных 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 самого взбалмошного ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный режим основывается на главной закономерности жизненных процессов — их периодичности. Еще И.П.Павлов обратил внимание на то, что в живом организме все подчинено ритму, цикличности и соразмерности физиологических функций.

При правильной организации режима дня под влиянием разнообразных воздействий внешней среды происходят сложные изменения в центральной нервной системе. Сила нервных процессов также увеличивается. Происходит совершенствование органов чувств, восприятия и ответных реакций.

Проведение каждого режимного процесса в одной обстановке и в одно и то же время сопровождается образованием цепи условных рефлексов, которая создает определенный динамический стереотип. Это и является физиологической основой режима дня. Ребенок прочно усваивает последовательность действий. Так, например, вымыв руки перед едой, он сразу садится за стол, а не бежит к игрушкам. Сев за стол, сразу начинает есть, потому что сама подготовка к еде условно рефлекторно повышает аппетит. Создается аналогичная настройка и на все другие режимные процессы. Это способствует достижению лучших результатов при более экономной трате сил. Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми. Чем меньше возраст детей, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов. Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня. Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке. Большинство занятий с детьми — физкультурные, музыкальные, по ознакомлению с окружающим и т.д. — также следует проводить на свежем воздухе. 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. Поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Опыт

показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть.