



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №26 «Золотая рыбка»



Адрес: 623752 Свердловская область,
г. Реж, ул. Чапаева, д. 23
Тел.: 8 (34364) 3-88-80
Email: detsad_zolotayrubka@mail.ru

Санитарно – просветительская работа в ДОУ

Консультация для родителей и воспитателей ДОУ

«О соблюдении режима дня»

2019 г.

Консультация о необходимости

соблюдения режима дня

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запозывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. В выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!

Беседа с родителями «О соблюдении режима дня в детском саду и дома»

В структуру **режима** дня входят следующие компоненты:

- бытовые процессы (*одевание, раздевание, сон, еда, умывание*);
- занятия с детьми;
- прогулка;
- 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 не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас. 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 играми.

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 **детского 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 детей в детском саду** располагается в уголке для **родителей**. Родителям рекомендуется ознакомиться с **режимом дня детей в детском саду** и придерживаться такового же **режима дома**.

— **Режим дня детского сада** предусматривает различные виды **детской деятельности**: бытовую, игровую, учебную и трудовую. Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в **режиме**, определяется возрастом детей.

Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно.

В утреннее время в **детском саду** осуществляются следующие **режимные процессы**: разнообразные игры детей, **беседы** с детьми на различные темы, дежурство по столовой, 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. Во время приёма пищи детей учат съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами. Детей старшей и подготовительной группы учат, есть второе блюдо вилкой.

Неотъемлемой частью **режима дня в детском саду** являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они 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 в каждой возрастной группе вы можете увидеть в уголке для **родителей**. Длительность занятий и нагрузка зависит от возраста детей, в подготовительной - не более 30 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, окружающей действительностью; подвижные и дидактические игры; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

Одним из главных компонентов прогулки является двигательная активность детей.

После прогулки в **детском саду** дети **обедают и спят**. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2х 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, поднимают последними. После сна проводится закаливание в спортивном зале. За тем переходим к одеванию; воспитатели следят 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, небольшим группами и все вместе. Также вечером воспитатели с детьми рисуют, лепят, выполняют работы по аппликации и ручному труду, читают книги и т. д.

А когда дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.