

Режим дня!

О пользе и значении!

Подготовила воспитатель: Федоренко А.В.

Режим дня, что это такое и насколько он важен в жизни наших детей?

Режим дня - это определенный, размеренный распорядок дня, как в детском саду, так и дома.

Режим дня детского сада — одно из явлений, характеризующих отечественные детские сады. В детских садах все осуществляется по четкому расписанию, хватит буквально несколько минут задержки по времени и ребенок, легко, может выбиться из привычной ему колеи. О пользе режима дня твердят педиатры, невропатологи и диетологи.

Залог здоровья и его фундамент основывается еще в раннем детстве, поэтому особо важно в дошкольном детстве вести правильные условия его жизни.

Рациональный, **очень важно рациональный**, режим дня является важным условием гармоничного и всестороннего развития детей. Что же это значит? Это точно установленный распорядок дня, то есть: сон, бодрствование, прием пищи, гигиенические и оздоровительные процедуры, занятия, самостоятельная деятельность.

Так же не менее важно понимать, что режим должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.



Давайте же разберемся, что советуют и говорят нам врачи. Невропатологи и педиатры сходятся в том, что режим в детском саду и дома необходим! Ведь именно распорядок, который повторяется каждый день формирует у детей стабильность в психическом и физиологическом здоровье. Имеются различные факты, из-за которых возможно многие нормализуют день своих детей: **причины детских заболеваний, как рахит или скарлатина, связан именно с нарушением режима.**

Многие родители не придают значение дневному сну своих детей. Но прогуляв дневной сон могут возникать нервные расстройства, так как именно во время сна все клетки головного мозга восстанавливаются. Если не спавшего ребенка загрузить различной информацией это чревато последствиями, возможны нервные тики и гиперактивность. Ученые даже пришли к выводу, что те дети которые не соблюдают режим склонны к ожирению.

Но во всех этих вопросах и убеждениях есть те кто считают, что размеренный распорядок дня плох. Например психологи считают, что принуждение и навязывание, в данном случае определенного режима и действий, насилие над детьми и подавление индивидуальности. К этому утверждению можно легко найти противовес, ведь именно режим приводят ребенка к порядку и быстрой адаптации.

Проведение режимных моментов в одном и том же место и времени сопровождает образование многих условных рефлексов. Ребенок привыкает к определенной последовательности действий, например вымыв руки перед едой, садится за стол, а не идет играть с игрушками, а уже сев за сам стол начинает есть, ведь сама подготовка уже повышает аппетит. Так же происходит и с другими процессами, при этом происходит наименьшая затрата энергии и сил.

Давайте же разберемся о значении каждого режимного момента:

1. Утренняя гимнастика – она призвана будить организм, в то же время умеренно влиять на мышечную систему. Ценность гимнастики в том, что вырабатывается хорошая привычка к физическим упражнениям.
2. Сон – как мы уже говорили выше во время сна наш организм отдыхает и в голове осуществляется переработка всей информации, которая поступила за день.
3. Прием пищи – правильное и строгое соблюдение часов между завтраком, полдником, обедом и ужином способствует выработке

пищевого рефлекса и секреции пищеварительных соков, а так же вырабатывает хороший аппетит.

4. Прогулка – самое надежное средство для укрепления здоровья и профилактики утомления. Прогулка способствует хорошему обмену веществ, повышению аппетита, так же вырабатывает выносливость к окружающей среде и еще дает удовлетворить ребятам потребности в движении.
5. Занятия – являются не только формой обучения, но они развивают ребенка всесторонне.
6. Игры – не только имеет образовательную и воспитательную цель, но она и укрепляет здоровье своей подвижностью.



В детском саду режим зависит от сотрудников, ведь повара должны вовремя приготовить пищу, воспитатель должен заранее подготовиться к занятиям и все рассчитать, помощник воспитателя должен вовремя проветривать помещение и подготавливать кровати перед сном.

Хотелось бы дать рекомендации родителям по режиму дня в домашних условиях, в праздничные и выходные дни:

- Постараться сохранить распорядок дня дома как в детском саду.
- Не поднимать ребенка позже 9 утра.
- Занятия с ребенком лучше проводить утром с 10 до 12 и длительность занятий, с учетом возраста, не должна проходить больше 15-30 минут.

- Не забывать о прогулках на свежем воздухе и о физических упражнениях.
- Не надевать на ребенка слишком много одежды, даже в самое холодное время года.
- Правильно соблюдать прием пищи.
- Дневной сон обязательно!

Не забывайте, что соблюдение режима влияет на вашего ребенка и на его здоровье!

