

«СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА»

Приводя малышей в детский сад, родители первым делом слышат слова «режим», «распорядок». Некоторых пап и мам эти слова настораживают, ведь жизнь семьи редко строится по строгим временным правилам, и дети привыкают к свободному графику жизнедеятельности: когда захотел кушать - покормили, захотел спать - уложили. Игры, прогулки в семье также организуются спонтанно, по настроению или же когда у родителей есть свободное время. Родителей тревожат вопросы: «Не будет ли жизнь по режиму слишком сложной для ребёнка?», «Сможет ли малыш влиться в коллектив, привыкнет ли жить по распорядку?»

Опасаться, что режим дошкольного учреждения принесёт ребёнку вред, не стоит. Основан распорядок дня на всестороннем изучении физиологии и психологии детей лучшими специалистами в этих областях, а главной целью его является удовлетворение всех основных потребностей детского организма и укрепление здоровья малышей.

Режим дня в детском саду составлен согласно четкому расписанию, с учетом возрастных и физиологических особенностей детей, основные положения, касающиеся временных границ сна, занятий и бодрствования указаны в нормах «СанПин».

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, предохраняет от переутомления.

Составляющие режима дня в детском саду

Прием и осмотр детей
Утренняя гимнастика
Подготовка к приему пищи
Прием пищи
Игра
Образовательная деятельность (НОД)
Занятия по физическому развитию
Занятия по музыкальному развитию
Подготовка к прогулке
Прогулка
Подготовка к приему пищи
Прием пищи
Подготовка ко сну
Дневной сон
Закаливание детей
Совместная деятельность
Подготовка к приему пищи
Прием пищи
Свободная деятельность детей

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

7.00-8.00 Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание
8.00-9.10 Завтрак
9.10 -10.00 Игры и занятия дома
10.00-12.30 Прогулка и игры на свежем воздухе
12.30-13.00 Обед
13.00-15.00 Дневной сон
15.00 -16.00 Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику
16.00-16.30 Полдник
16.30-18.30 Прогулка и игры на свежем воздухе
18.30-19.00 Ужин
19.00 -21.00 Свободное время, спокойные игры
21.00-7.00 Ночной сон

Помочь ребенку приспособиться к соответствующему возрасту режиму дня можно следующим образом. Предупреждайте ребенка за 10-15 мин о том, что пора заканчивать игру, собирать игрушки и ложиться спать. По

истечении данного времени проверьте, чтобы ребенок все сделал, помогите ему при необходимости. Не поддавайтесь его просьбам поиграть еще немного. Если ребенок уже проявляет самостоятельность и сам раздевается, вешает одежду на стул, чистит зубы, то выполнение этих действий помогает ему настроиться на сон.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей. Детям, ослабленным или перенёвшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей, бабушек и дедушек – это необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка.

«Соблюдая свой режим, мы здоровье сохраним!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Воспитатель: Гаприндашвили Наталия Анатольевна