

Консультация для родителей «Живем по режиму»

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельностей (игровой, учебной, трудовой), тем самым предохраняет нервную систему детей от переутомления. Его выполнение способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Точное выполнение режима воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведенное для нее в режиме, определяется возрастом детей. Так, в младших группах значительное время отводится на бытовые процессы. Затем оно сокращается, а увеличивается время на другие виды деятельности (игра, труд, занятия).

Игре как основному виду деятельности дошкольников в детском саду отводится много времени: до завтрака и после него, в перерывах между занятиями, после дневного сна, на дневной и вечерней прогулке. Воспитатель должен создать детям условия для всех видов игр. Во всех группах предусмотрено время для занятий; длительность их постепенно увеличивается. Специальное время отводится и для трудовой деятельности детей (уход за растениями и животными в утренние часы, занятия по труду, работа на участке и т. д.). От группы к группе она несколько возрастает, однако всегда занимает в режиме дня значительно меньшее место, чем игра и обучение.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организаторам правильного режима в каждой возрастной группе является

воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к известной самостоятельности. Режим дня и проводимые воспитателем режимные моменты имеют большое значение для здоровья и физического развития детей.

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 строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В зависимости от сезона, климатических и местных условий, характера работы родителей руководители детского сада могут вносить в типовой режим некоторые изменения. Однако количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности при этом не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей будут спокойные игры.

Ребенок не сразу привыкает к определенному режиму дня: от воспитателей и родителей здесь требуется большая выдержка и терпение. При этом важно учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей, их прошлый жизненный опыт, состояние здоровья и нервной системы.

Строгое соблюдение режима приучает детей к порядку, дисциплинированности.

Таким образом, режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, деятельных и дисциплинированных детей и позволяют успешно решать задачи всестороннего развития и подготовки их к школе.