

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дельфин»
комбинированного вида городского поселения посёлка Чистые Боры Буйского
муниципального района Костромской области

Консультация на тему:
**«Режим дня – основа сохранения и
укрепления здоровья дошкольника»**

Разработала: воспитатель высшей
квалификационной категории
Красавчикова Ирина Владимировна

г.п.п. Чистые Боры, 2024

Ваши дети совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. К сожалению, все чаще специалисты – врачи, психологи, педагоги – выявляют различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья детей, трудности в процессе усвоения новых знаний.

Дело в том, что в связи с ранним началом обучения и его интенсификацией все чаще отмечаются:

- Снижение продолжительности ночного сна;
- Недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- Низкая двигательная активность;
- Значительное увеличение продолжительности времени «общения» с телевизором и компьютером.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо придерживаться определенного режима дня и перенести его строгое выполнение в школьные годы.

Сочетание «режим дня» известно каждому. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целую консультацию?

Режим дня – что это такое?

В понимании многих режим дня – это четкое и строгое следование определенному расписанию, но на самом деле это грамотное распределение времени ребенка, где учитывается время на занятия и отдых в течение суток.

Цель, которую преследует расписание, – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

Одним из важнейших условий воспитания здоровых, жизнерадостных детей и является организация правильного режима, т.е. четкого распорядка дня.

Если жизнь ребенка проходит по режиму, т.е. играет, ест и спит в одно и то же время, это помогает воспитывать его здоровым и спокойным.

Наоборот, если ребенка окружает беспорядок, режим дня не выполняется, ребенок растет неряшливым, капризным, с неустойчивой нервной системой. Такого ребенка приходится ежедневно уговаривать сесть за стол, лечь спать, пойти умываться и т.д. Эти уговоры обычно сопровождаются плачем ребенка и раздражением взрослых.

Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые заботы и обязанности, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим для ребенка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе. Для детей правильно организованный режим - условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами).

Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.

Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается.

Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают.

Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но ещё и потому, что новые обязанности требуют от первоклассников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей.

Памятка для родителей.

1. Составьте для своего ребёнка режим дня с учётом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребёнка к его соблюдению.
2. По мере возможности контролируйте, как ребёнок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребёнка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Закончить хочу следующими словами Пример взрослых

Для любого ребенка, именно родители – объект для подражания: их привычки, образ жизни и манеры следует безукоризненно повторять! И родители должны подавать достойный пример, постепенно внедряя здоровый образ жизни и в свою жизнь.