Консультация для родителей «Режим для ребенка в детском саду и дома в ЛОП»

Требования к **режиму** дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями. Правильно организованный **режим** дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Основное требование к **режиму** – учет возрастных особенностей детей.

Отличительной чертой любого дошкольного заведения является распорядок дня. **Режим дня в детском саду** составлен согласно четкому расписанию, вплоть до минуты. Любая задержка может привести к тому, что **ребенок** выбьется из установленного графика. 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 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.

Многие **родители** могут сомневаться в целесообразности такого строго соблюдения порядка действий, однако специалисты, среди которых педиатры, неврологи и диетологи, настаивают на очевидной пользе подобной **режимности**. Исключение составляют только психологи, по их мнению, если принуждать и навязывать чужую волю **ребенку**, это будет только подавлять его индивидуальность. Однако, именно благодаря **режимности идет приучение ребенка к порядку**, что помогает ему быстрее адаптироваться.

Безусловно у детей не получается достаточно быстро перестроиться к установленному **режиму в детском саду**. Поэтому, уважаемые **родители**, рекомендуется еще до поступления в выбранное учреждение, приучать малыша соблюдать соответствующие график. Основные положения, касающиеся временных границ сна, занятий и бодрствования остаются такими, как указано в СанПин 2.4.1.3049-13. Итак, активная деятельность малышей в возрасте от 3 до 7 лет не должна превышать по длительности 5,5-6 часов. Допустимая образовательная нагрузка в неделю для второй младшей группы составляет максимум 11 занятий. **Режим** дня в зависимости от времени года подразделяется на теплый и холодный **режимы**. Основное различие между ними, заключается в следующем, что при теплом **режиме** воспитатели встречают детей на свежем воздухе, а не в помещении, и большая часть бодрствования и физической активности тоже проходят на улице.

Начиная с 9:00 часов, для детей проводятся занятия, направленные на то, чтобы они познавали окружающий мир, развивали свои речевые навыки и знакомились с основами математике. Длительность и количество занятий зависит от возрастных показателей. Для дошкольников второй младшей группы проводятся два занятия в день перед сном. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин. Остальное время предназначается для игр.

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.

Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с **родителями**: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего **ребенка и**, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

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.

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.

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, **родители**. 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.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный **режим дня дома**:

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание

7.00-8.00

2. Завтрак

8.00-9.10

3. Игры и занятия **дома**

9.10 -10.00

4. Прогулка и игры на свежем воздухе

10.00-12.30

5. Обед

12.30-13.00

6. Дневной сон *(при открытых фрамуге, окне или на веранде)*

13.00-15.00

7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику

15.00 -16.00

8. Полдник

16.00-16.30

9. Прогулка и игры на свежем воздухе

16.30-18.30

10. Ужин

18.30-19.00

11. Свободное время, спокойные игры

19.00 -21.00

12. Ночной сон

21.00-7.00

Таким образом, соблюдение правильного **режима** дня должно стать для **ребенка**устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить **ребенку** не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.