МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 17»

 Консультация для воспитателей

«Режим дня в жизни ребенка»



 Подготовила:

 Воспитатель Оганесян Т.А.

**Режим дня имеет большое значение** для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного **воспитания ребенка**. Что же такое **режим дня**? **Режим** дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, образовательной и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, **жизнерадостное** и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения **режима**.

Нарушение же **режима** отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. **Режим** дня - это четкий распорядок **жизни в течение суток**, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, **режим**, соответствующий возрастным особенностям ребенка, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности. Почему же необходимо четкое соблюдение **режима дня**, особенно в **дошкольном возрасте**?

**Воспитание здорового ребенка**, всестороннее развитие его психических и физических качеств в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями неразрывно связано с разработкой рационального **режима** дня и гигиенической регламентацией различных сторон **жизнедеятельности дошкольника**. Приучать детей выполнять **режим** дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. При осуществлении **режимных** моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка **режим ДОУ**, тем комфортнее он себя чувствует тем лучше его настроение и выше активность.

За время пребывания ребенка в детском саду *(с 2-х до 7-ми лет)* **режим** дня меняется ежегодно. Он должен быть подчинен основным задачам **воспитания детей** :

\*способствовать правильному росту и развитию,

\*укреплению здоровья,

\*развитию основных движений,

\*становлению речевой функции.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8.00 до 12.00 часов и от 16.00 до 18.00 часов, а период минимальной работоспособности приходится на 14.00—16.00 часов. Основываясь на этом, образовательная деятельность в детском саду, вызывающая выраженное утомление детей, планируется в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность **неоднозначна** и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к **режиму** детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный **режим нарушается**. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное нарастание утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у **дошкольников** ограничивается 5—6 часами. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по **режиму**, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 21.00 лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить— он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.

В детском саду **режим** осуществляется полностью. Но дома он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного **режима** дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость, ребенок склонен **значительно больше поспать днем**, чем в остальные дни.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—-12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов *(из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем)*.

Для ночного сна отводится время с 21.00—21.30 до 7.00—7.30. **Дети-дошкольники** спят днем один раз с 13.00 до 15.00. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями **воспитания**. Необходимость идти спать порою **воспринимается как неприятность**, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

**Режим** дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов **жизнедеятельности** и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Задача педагогов – привлечь внимание родителей к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном для того, чтобы ребенок рос здоровым и был работоспособен в течение всей недели.