

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Консультация для родителей в онлайн-формате
**«Роль режима дня
в укреплении здоровья детей»**

педагог-психолог
Волкова Ю.В.
Дата проведения: 24.09.2021

г. Ставрополь

Цель: познакомить родителей с влиянием режима дня на здоровье и развитие детей.

Важность режима дня в жизни ребёнка

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, — обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Зачем его соблюдать?

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Причём тут физиология?

Любая деятельность — это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению.

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.

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. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

- Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома.
- Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом.
- Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья.

Если режим правильно построен и чётко соблюдается, дети охотно включаются и активно участвуют в любом воспитательно-образовательном процессе; положительно реагируют на предложение взрослых сменить один вид деятельности на другой. У «нережимного» ребёнка при любом предложении взрослого наблюдаются нервные срывы в поведении и отрицательные реакции, например, «Не хочу, не буду». Следовательно, состояние нервной системы и поведения ребёнка, в первую очередь, определяется чётким осуществлением возрастного режима во времени.

В утренний отрезок времени на детей ложится наиболее сильная нагрузка в это время проходят занятия. Занятия требуют от детей длительного напряжения, которое связано с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в учебно-воспитательный процесс включаются оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки, которые необходимы для снятия психоэмоционального напряжения.

В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье.

Суточный рацион питания распределяется таким образом: Завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%.

Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

Поговорим о режиме сна. Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма.

Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Нормальная продолжительность сна для ребенка – 12-14 часов.

Дети обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснёт.

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребёнком.

Примерный режим дня дошкольника

В 8.00 – подъем.

С 8.00 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание.

С 8.30 до 9 часов – завтрак.

С 9 до 10 часов – игры и занятия дома (летом – на улице).

С 10 до 12 часов – подготовка к прогулке и прогулка.

С 12 до 12.30 – обед.

С 12.30 до 15 часов – подготовка ко сну и дневной сон.

С 15 до 16.00 – подъем, гигиенические процедуры, полдник.

С 16.00 до 17.00 – игры (летом – на улице).

С 17.00 до 18.30 – подготовка к прогулке и прогулка

С 18.30 до 19.30 – возвращение с прогулки и ужин.

С 19.30 до 20.30 – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

С 20.30 – подготовка ко сну и ночной сон.

Как взаимосвязаны режим дня и здоровье нервной системы родителей?

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 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, весёлым. У ребёнка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днём они не тратят время на

многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Таким образом, в семье и в детском учреждении, то есть везде, где находится ребёнок должно иметь место внимательное отношение к режиму, к его правильному выполнению, как к основе правильного физического развития ребёнка.

Чёткое соблюдение режима дня обеспечивает преимущественно уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет его от переутомления, и в тоже время повышает физическую и умственную работоспособность. В целом режим создает условия для организованного поведения ребёнка и способствует укреплению его здоровья.