

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского района детский сад «Светлячок»**

**Беседа с родителями
«О соблюдении режима дня в детском саду и дома»**

Подготовила воспитатель: Кононенко Г.Ф.

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.

Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

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.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

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. 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 играми.

При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны детского сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня детей в детском саду располагается в уголке для родителей. Родителям рекомендуется ознакомиться с режимом дня детей в детском саду и придерживаться такового же режима дома.

Режим дня детского сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебную и трудовую. Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей.

Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно.

В утреннее время в детском саду осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в детском саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи детей учат съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно

пользоваться столовыми приборами. Детей старшей и подготовительной группы учат, есть второе блюдо вилкой.

Неотъемлемой частью режима дня в детском саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю в каждой возрастной группе вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит от возраста детей, в подготовительной - не более 30 минут. Занятия проводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные и дидактические игры; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

Одним из главных компонентов прогулки является двигательная активность детей.

После прогулки в детском саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2х часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, поднимают последними. После сна проводится закаливание в спортивном зале. За тем переходим к одеванию, воспитатели следят за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз, чтобы все дети были причёсаны).

Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером воспитатели с детьми рисуют, лепят, выполняют работы по аппликации и ручному труду, читают книги и т. д.

А когда дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

Используемый источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/beseda-s-roditeljami-o-soblyudeni-rezhima-dnja-v-detskom-sadu-i-doma.html>