

## Режим



Режим является важнейшим условием успешного воспитания (в том числе дома, во время праздников и выходных дней).

Его выполнение способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Точное выполнение режима воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребёнка и на протекание всех физиологических процессов в организме, приучает к порядку, дисциплинированности. Требования к режиму дня определяются психофизиологическими особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Прежде всего необходимо постоянство режима - вовремя есть, заниматься, играть, спать.

В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима (питания, сна, игр, занятий, прогулок) у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного её вида к другому.

*- Так, в привычные часы приёма пищи ребёнок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается.*

*Обязателен и дневной сон, который начинается примерно в 12.30-13.00 и заканчивается не позднее 15.30. , при постоянстве режима ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстрее засыпают.*

*Более позднее пробуждение малыша приведет к неизбежному более позднему укладыванию спать вечером и, соответственно, более позднему подъему утром.*

*Ночной сон, начинается в 21.00-22.00 и заканчивающийся в 7.00-7.30 утра.*

*Трудно приучить ребенка рано вставать в садик, если до этого он ложился в 23.00-24.00 (вместе с родителями), а вставал соответственно в 10.00-10.30. Но организм малышей очень пластичен и буквально за неделю можно приучить ребенка подниматься в 7.00 если начать укладывать в постель не позднее 22.00.*

*Ребёнок и подумать, не сможет, что можно не идти спать, если настало положенное для сна время! Пока он почистит зубки, пока переоденется, пока полежит в постели перед сном и послушает мамину (папину) сказку на ночь пройдет примерно 30 минут. То есть малыш спокойно заснет в период между 21.00 и 22.00 часами. И без проблем САМ проснется утром веселым и бодрым, не доставляя хлопот родителям своей сонливостью и медлительностью из-за недосыпа.*

*День начнется и пройдет в спокойной обстановке! К тому же вечерние часы после засыпания ребенка родители смогут посвятить своим делам - времени для этого будет предостаточно!*

***Категорически исключайте** просмотр телевизионных программ перед сном (кроме «Спокойной ночи малыши» и ее аналогов). Он может начать капризничать, требовать включить телевизор, обижаться, если раньше ему позволяли смотреть ТВ перед сном столько, сколько он желал.*

**Нарушение режима отрицательно сказывается** на здоровье детей и их поведении: они перевозбуждаются, начинают капризничать.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организатором правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель, а дома - родители: необходимым условием правильного развития и воспитания ребёнка является соблюдение режима в семье.

## **Питание**

Многие дети в младшем возрасте плохо едят причина тому - время приема (о чём уже говорилось) и непривычная пища.

В дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

**Разнообразие** – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Обращайте внимание на меню нашего детского сада, старайтесь и дома готовить не только блюда для взрослых, но и те, что полезны детям: различные каши, овощные блюда, блюда из творога. Не заменяйте полноценные обеды и ужины бутербродами и пиццей.

**Одно из важных условий питания** – это соблюдение правил личной гигиены.

- Перед приёмом пищи необходимо помыть руки;
- После приёма пищи использовать салфетку или пойти умыться.

### **Ещё одно условие – культура поведения за столом.**

Обращайте внимание на то, как ваш ребёнок

- сидит за столом – это влияет на его осанку;
- как он держит ложку, вилку;
- учите его аккуратно кушать,
- во время еды для помощи использовать кусочек хлеба;
- бережно относится к хлебу.

### **Следующее условие – удовольствие.**

Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за **красиво сервированным столом.**

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

## **3. Прогулка**



Это абсолютно необходимый пункт в дошкольном распорядке дня!

И не имеет значения, какая погода стоит на дворе. Ну, кроме урагана и проливного дождя или свирепой метели. Прогулки показаны в любую погоду, боязнь родителей, что ребенок замерзнет необоснованная. На самом деле большинство прогулок с детьми в морозную (к примеру) погоду быстро заканчиваются потому, что замерзает...мама или (реже) папа.

Малыш на прогулке все время движется, играет, он вырабатывает много тепла при движении. Родители же, как правило, либо стоят на месте, либо тоже двигаются, но гораздо меньше.

**Важность для здоровья регулярных прогулок** в том, что во время них происходит

- - закаливание организма малыша и тренировкой важнейших функций организма!
- - одеваясь и раздеваясь с прогулки, ребёнок учится самообслуживанию.
- В детском саду зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$  и скорости ветра не более 15 м/с

**Чтобы прогулки проходили интересно и динамично на участке необходимо соорудить горку и снежные постройки.** Здесь необходима, конечно, ваша помощь. Мы надеемся, что в этом заинтересованы все родители. Это для ваших детей.

Для прогулок необходимо приобрести мягкие ледянки и лопатки.

**Подводя итог ещё раз повторим, режим дня дошкольника обязательно включает в себя три основных пункта:**

- Сон, в положенное время и нужной продолжительности
- Принятие пищи в строго определенное время и тоже нужное число раз
- Обязательные прогулки при любой погоде (кроме экстремальной для данного климата и местности)

**Только при условии единства требований к детям со стороны детского сада и семьи можно воспитать ребёнка здоровым и жизнерадостным.**

