

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №37/1»

**Консультация для родителей не посещающие детский сад**

**«Режим дня в жизни ребенка»**

**Подготовила: О.В. Пшеничникова**

10.02.2025

**Режим** дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

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.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему **ребенка**. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У **ребенка** должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, **ребенок** должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания, кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. **Ребенок** с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

**Ребенка** следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. **Ребенок** не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы **ребенок лучше ел**, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес **ребенка** во время еды к чему-

либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу **ребенку тогда**, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать **ребенка**, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание **ребенка** и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять **ребенка** какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

**Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе:** летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы **ребенок не перегревался**, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же **ребенок** на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды **ребенок** обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (*зимой*) или окно (*летом*) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого **ребенок** особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения **ребенка** во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, **ребенок пробуждается бодрым, веселым.**

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять **ребенка** какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном **ребенок** обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

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.

### **Используемая литература:**

1. Интернет ресурсы: <https://razvivashka.online/rezhim/>; [www.kroha.net](http://www.kroha.net); [shkolaveka.ru](http://shkolaveka.ru); [smekni.com](http://smekni.com); [nsportal.ru](http://nsportal.ru); [ya-odarennost.ru](http://ya-odarennost.ru)
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. — М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. — 208 с.
3. Баркан И. Режим дня и занятия в детском саду. М. 2007;
4. Володина Н.В. Примерный режим дня в дошкольном учреждении // Педагогика 2007, № 3;
5. Дьяченко М. Режим дня, личная гигиена, развитие движений // Вопросы психологии. — 2008. — № 1;
6. Запорожец Л.В. Избранные психологические труды: ВГТ. — М., 1999;
7. Комарова Т. Управление дошкольным образованием. М., 2006;
8. Мухина В.С. Детская психология. — М.: Просвещение, 2005.
9. Родионова А.С. Адаптация детей к детскому саду // Педагогика 2007, № 5;