

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***Режим дня дошкольника —
залог здоровья и успеваемости будущего
первоклассника.***

составила:
воспитатель Бронникова Н.Б.

ПЛАН

1. Первые дни в школе – радости и огорчения.
2. Почему необходимо придерживаться режима дня.
3. Дневной и ночной сон.
4. Место воспитательной и учебной деятельности в режиме дня.
5. Режим дня: игровая активность и отдых по собственному выбору.
6. Время на самообслуживание и помощь семье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Л. Стрелкова «Эмоциональный букварь от Ах до ай-ай-яй»
2. Интернет-ресурсы: www.pandia.ru

Правильный режим дня дошкольника – основа здоровья и успеваемости первоклассника.

Наши дети совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. К сожалению, все чаще специалисты – врачи, психологи, педагоги – выявляют различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья детей, трудности в процессе усвоения новых знаний. Дело в том, что в связи с ранним началом обучения и его интенсификацией все чаще отмечаются:

- Снижение продолжительности ночного сна;
- Недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- Низкая двигательная активность;
- Значительное увеличение продолжительности времени «общения» с телевизором и компьютером.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо придерживаться определенного режима дня и перенести его строгое выполнение в школьные годы. Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня детей 6-7 лет является его строгое выполнение, недопустимость частых отступлений и изменений. Естественно, в школьные годы может понадобиться определенная коррекция распорядка дня, но она должна проходить постепенно, без резких колебаний.

При составлении режима дня для дошкольника важно четко учитывать его составляющие компоненты: длительность сна и бодрствования, интервалы между приемами пищи, продолжительность занятий и пребывания на свежем воздухе. Нельзя забывать и о таких важных компонентах повседневной жизни ребенка, как игровая деятельность, занятия по своему усмотрению, самообслуживание и помощь семье.

Место дневного и ночного сна в режиме дня.

Ночной сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех функций детского организма. Потребность во сне у детей зависит от возраста, особенностей нервной системы и состояния здоровья ребенка. Полноценный ночной сон важен для дошколят, так как доподлинно известно, что именно в этот период происходит переход информации из кратковременной памяти в долговременную. Продолжительность ночного отдыха составляет, в зависимости от индивидуальности ребенка, от 9 до 11 часов. Такую продолжительность сна рекомендуют специалисты детям до достижения ими 10 лет! Сокращение продолжительности ночного сна на 2-4 часа оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние клеток коры головного мозга. Из-за этого у детей отмечается нарушение механизмов памяти, быстрая утомляемость, нервность, неспособность усваивать учебный материал в полном объеме. Кроме того, дети с ослабленным здоровьем,

страдающие хроническими заболеваниями, дерматозами, повышенной нервной возбудимостью, должны спать и в дневное время – не менее 2-3 часов. Важно помнить о необходимости проветривания помещения перед сном. Постепенно необходимо ребенка приучать к сну с открытой форточкой летом и зимой - свежий воздух благотворно влияет на вентиляцию клеток головного мозга. Время отхода ко сну должно быть примерно одно и то же: в пределах от 20.30 до 21.30. За час-полтора до сна ребенок должен поужинать, а непосредственно перед сном ему можно предложить стакан молока или кефира.

Место воспитательной и учебной деятельности в режиме дня.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка, то есть периоды подъема и спада активности. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний интервал с 8 до 12 часов. Именно поэтому в этот период в детском саду проводятся занятия с детьми. Вечерний «активный» период длится с 16 до 18 часов. А период с 14 до 16 часов является самым неблагоприятным для любой деятельности дошкольника. Это – время дневного сна, полдника, игр. В соответствии с периодами подъема и спада активности у дошкольников подбирается список занятий на каждый день в ДОО. Динамические занятия (физкультура и музыка) уменьшают или снижают утомление, если признаки таковых появились на предыдущих занятиях. В подготовительной к школе группе занятия приобретают характер обучения, поэтому и требования к их продолжительности и содержанию особенные.

Место игровой активности и отдыха по собственному выбору в режиме дня дошкольника.

Игровой деятельности дошкольников в ДОО отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок, после дневного сна и вечером, перед сном. Игры могут быть разнообразными: индивидуальными и групповыми, ролевыми, подвижными. В ДОО отводится достаточно времени на игры детей и на их свободную деятельность. И дома, кроме игр, необходимо обеспечить детей возможностью свободно заниматься по своему выбору (чтением, музыкой, рисованием, спортом).

Время на самообслуживание, помощь семье.

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.

