

# Консультация для родителей «Режим – путь к здоровью»



**05.09.2024г.**

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима (питания, сна, игр, занятий, прогулок) 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 и на протекание всех физиологических процессов в организме.

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

Основное требование к режиму — учет возрастных особенностей детей. В младших группах больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старших группах 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 перенесшим 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. Нарушения режима отрицательно сказываются на здоровье детей и их поведении: они перевозбуждаются, начинают капризничать, между ними могут возникнуть ссоры.

При составлении режима учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, их поднимают утром раньше, а вечером укладывают спать позже. Необходимо учитывать также длительность пребывания детей в детском саду. В садах с 12—24-часовым пребыванием во второй половине больше времени отводится на игры, на прогулку.

Режим дня должен учитывать и время работы родителей. Например, ведомственные детские сады начинают работу с учетом начала трудового дня на предприятиях, соответственно несколько передвигаются часы питания и занятий детей. Однако продолжительность времени, отведенного на игры, занятия, прогулки, и последовательность проведения всех режимных процессов при этом не меняются.

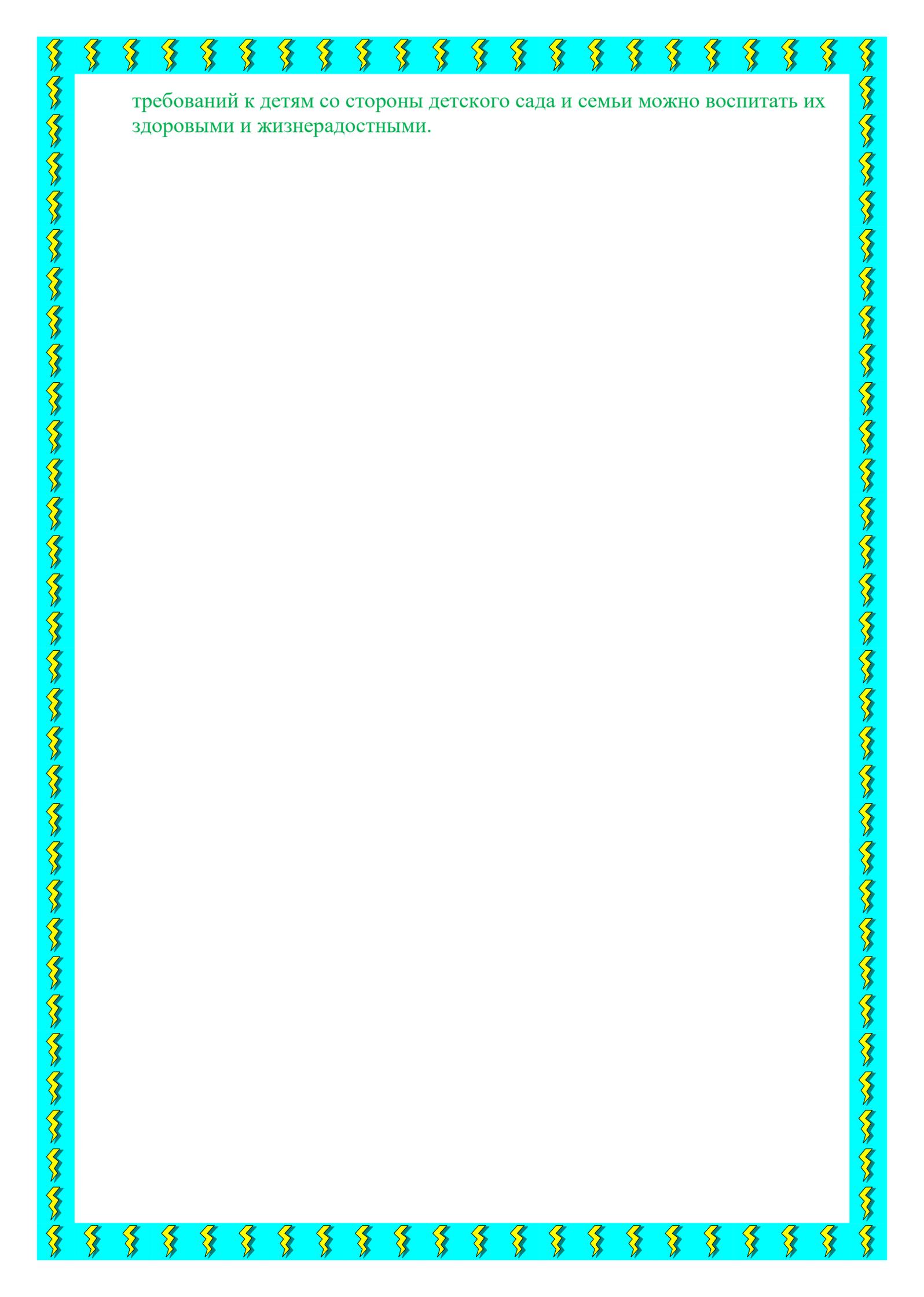
Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности (игровой, учебной, трудовой), тем самым предохраняет нервную систему детей от переутомления. Его выполнение способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Точное выполнение режима воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить. Таким образом, режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, деятельных и дисциплинированных детей и позволяют успешно решать задачи всестороннего развития и подготовки их к школе. Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведенное для нее в режиме, определяется возрастом детей. Так, в младших группах значительное время отводится на бытовые процессы. Затем оно сокращается, а увеличивается время на другие виды деятельности (игра, труд, занятия).

Игре как основному виду деятельности дошкольников в детском саду отводится много времени: до завтрака и после него, в перерывах между занятиями, после дневного сна, на дневной и вечерней прогулке. Воспитатель должен создать детям условия для всех видов игр. Во всех группах предусмотрено время для занятий; длительность их постепенно увеличивается. Специальное время отводится и для трудовой деятельности детей (уход за растениями и животными в утренние часы, занятия по труду, работа на участке и т. д.). От группы к группе она несколько возрастает, однако всегда занимает в режиме дня значительно меньшее место, чем игра и обучение. Режим жизни детей круглосуточных групп имеет свою специфику. Так, например, занятия в этих группах могут начинаться на 20—30 мин. раньше, удлиняется утренняя прогулка и т. д.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организаторам правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к известной самостоятельности.

Привыкание детей к новому режиму жизни обычно продолжается в течение одной-двух недель. Срок адаптации ослабленных или резко возбудимых малышей удлиняется до пяти-шести недель.

Необходимым условием правильного физического развития и воспитания детей является соблюдение режима в семье. В этом необходимо убедить родителей и помочь им в его организации. Воспитатель знакомит родителей с режимом группы, которую посещают дети, помогает им организовать режим пребывания детей дома в вечерние часы и в выходные дни. При составлении режима в семье нужно исходить из ее условий, учитывать возможности детей и их интересы. Только при условии единства



требований к детям со стороны детского сада и семьи можно воспитать их здоровыми и жизнерадостными.