Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сибирячок», корпус №3

**Консультация**

**«Режим дня дошкольника и его роль в охране**

**здоровья детей»**



Подготовила Т.С. Демакова

инструктор по

физической культуре

с. Абатское

16.03.2021 г.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития современного общества. От здоровья детей во многом зависит будущее благополучие общества, а детский сад – первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка. Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (после оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

– сон;

– пребывание на открытом воздухе (прогулки);

– воспитательная и учебная деятельность;

– игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);

– самообслуживание, помощь семье;

– приемы пищи;

– личная гигиена.

И если в детском саду все подчинено заранее установленному распорядку - и это несомненный плюс, так как такая системность приучает ребенка к аккуратности и порядку, то дома четкой организации режима дня родители не всегда уделяют достаточно внимания. То же самое касается и питания: правильный прием пищи в одно и то же время способствует формированию здорового организма. В связи с этим режим дня дошкольника должен соответствовать возрастным особенностям и выполнятся четко – и в дошкольном учреждении, и дома.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму - смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки рекомендуется проводить 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Что касается продолжительности непрерывной непосредственно образовательной деятельности, то для детей от 3 до 4-х лет она составляет не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Приемы пищи и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей любого возраста. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам. При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа.

Питание должно состоять из 3 основных приемов пищи – завтрак, обед, ужин, и 2 дополнительных, легких «перекусов» - второй завтрак и полдник.

Соблюдение рационального режима дня детьми способствует укреплению и улучшению состояния их здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 мин., но не более.

Четкость выполнения режима дня во многом зависит от того, как сам малыш регулирует свое поведение на основе выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку. По наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и чётко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом – отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

В современных условиях многие родители считают, что они могут дать своему ребенку гораздо больше знаний дома. В связи с этим они берут на себя большую ответственность. Воспитывая ребенка в домашних условиях надо понимать, что ребенок лишается полноценного общения со сверстниками в различных режимных моментах. Общения только на улице не достаточно. Ребенок должен научиться взаимодействовать с другими детьми на занятиях, утренниках. Сейчас в детских садах уделяется большое внимание разностороннему развитию ребенка.

Вот несколько простых правил для организации режима дня в условиях семейного воспитания:

1. Соблюдайте дома режим дня и питания, принятые в детском саду.

2. В домашних условиях хвалите ребенка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур, воспитывайте привычку к чистоте (умывание, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться туалетной бумагой, чистить зубы, полоскать рот после еды).

3. Соблюдайте режим прогулок. Давайте возможность ребенку во время прогулок много свободно двигаться. Введите семейную традицию занятий спортом.

4. Обеспечьте эмоциональный радостный фон жизни ребенка. Поддерживайте радостную атмосферу в семье. Сохраняйте традиции семейных праздников. Посещайте с ребенком театры. Концерты. Цирк.

5. Для устранения и предупреждения нарушений в звукопроизношении проводите с ребенком игровые упражнения. Так же для развития фонематического слуха и речевого внимания применяются специальные игровые упражнения.

6. Давайте детям в домашних условиях, под контролем взрослого, вырезывать ножницами, шить иглой, лепить и так далее.

7. Много рассказывайте и показывайте детям, читайте художественную литературу.

Соблюдение этих правил родителями облегчит дальнейшую жизнь детям. Ведь ситуация может измениться и ребенку нужно будет пойти в детский сад. На этот случай он уже будет обладать элементарными навыками самообслуживания.

[Скачать](https://www.art-talant.org/publikacii/13562-reghim-dnya-i-ego-znachenie-dlya-doshkolynikov?task=download)