

Октябрь 2024

Вас приветствует воспитатель 5 группы «Знайки» Оксана Степановна.

Консультация для родителей

## «Значение режима дня в жизни старшего дошкольника».

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный режим укрепляет здоровье и обеспечивает успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью.

Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), ребенок склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

Ребенку в 5—7 лет положено спать в сутки 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1-1,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9—9 часов 30 минут вечера до 7—7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому важно укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

### *Какие же средства способствуют решению этих задач?*

Прежде всего привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

### *Режим дня в семье.*

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Важно упорядочить домашний режим и привести его в соответствие с установленным в детском саду.





## Анкета "Режим дня".

Считаете ли вы необходимым соблюдение режима дня?

1. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
2. Он встает охотно или с трудом?
3. Как вы на это реагируете?
4. Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
5. Делает ли ваш ребенок зарядку?
6. Являетесь ли вы для него в этом примером?
7. Позволяете ли вы ребенку увлекаться телевизором?
8. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
9. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
10. Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
11. Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
12. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?
13. Как часто и долго ребенок смотрит телевизор?
14. Какое время разрешается ему проводить за компьютером?

### Литература

Режим дня дошкольника» Давыдова О.И., Богославец Л.Г. ФГОС ДОО издательство: Сфера 2024

