

Осипова Наталья Владимировна

воспитатель старшей группы

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Мурманска детский сад комбинированного вида № 93

г. Мурманск

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

Родителям следует, прежде всего, обратить внимание на правильную организацию режима дня — сна, кормления и бодрствования. К моменту поступления малыша в сад, режим должен быть максимально приближен к детсадовскому.

- *Следует* отучить ребенка от вредных привычек (кормление с отвлечением игрушкой, книжкой, сосание пальца и т. п.).

- *Важно приучить малыша к самостоятельности:* есть ложкой, пить из чашки, играть с игрушками, пользоваться горшком и, естественно, необходимо отучить от памперсов.

- Примерно за пару недель до первого посещения ежедневно говорите с малышом о детском садике. Рассказывайте как можно подробнее о том, чем дети там занимаются. Естественно, постарайтесь сосредоточиться на хороших моментах! Следите за тем, чтобы ваш тон был бодрым и уверенным. Ваша задача — вселить в ребенка мысль, что детский сад — это неотъемлемая часть жизни каждого малыша.

Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла быстро и безболезненно, родителям следует подготовить своего малыша за некоторое время до начала посещений дошкольного учебного учреждения. Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня. Известно, что *в каждом детском саду есть режим дня*.

Сон, игры, прием пищи и занятия в детском саду проводятся в строго определенные часы. Перед тем, как отдавать малыша в детский сад, родителям следует устроить распорядок дня дома таким образом, чтобы время сна и еды приходилось на те же часы, что и в детском саду. Для этого папам и мамам необходимо знать, какой режим дня в детском саду.

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребенка в детском саду может быть различным, но каждое дошкольное учебное заведение придерживается единых общих правил.

Рациональный режим для детей.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного его формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста. Среди многочисленных условий, которые обеспечивают необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональный режим занимает одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно чередование

различных видов деятельности и отдыха:

- 1) определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- 2) регулярное питание;
- 3) полноценный сон;
- 4) достаточное пребывание на свежем воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, привыкшие к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются хорошей дисциплиной, умеют трудиться, общительны, уравновешенны, активны, имеют хороший аппетит.

Режим, отвечающий биологическим и социальным потребностям ребенка, способствует регулированию самих потребностей. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность в сочетании с отдыхом не только обеспечивают сохранение устойчивой работоспособности, высокую продуктивность занятий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность. Регулярность питания способствует хорошему аппетиту и усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребенка. Общая суточная продолжительность сна и его частота в дневное время с возрастом детей уменьшаются, а время бодрствования увеличивается.

Важную роль играют прогулки. Они проводятся в определенное время, их

общая продолжительность составляет 4-5 часов

В дошкольном учреждении двигательный режим складывается из утренней гимнастики, занятий по физической культуре, подвижных спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности.

Таким образом, рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное воздействие на нервную систему ребенка. Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно при обеспечении рационального питания, предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возросшими потребностями растущего организма.

Дети должны получать питание четыре раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 часов. Завтрак составляет 25% от суточной энергетической ценности рациона, обед - 35%, полдник - 15-20%, ужин - 25%. Взрослый обращает особое внимание на гигиенические навыки приема пищи: учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть. Младшим детям пищу размельчают взрослые. Во время еды дети не должны спешить, отвлекаться, играть столовыми приборами, набивать полный рот и разговаривать при этом и т.п. воспитатель учит их пользоваться салфеткой. Малышам перед приемом пищи надевают нагрудники.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного выполнения всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Если в ДОО педагог приучает детей к самостоятельности при одевании, раздевании, приеме пищи, а дома за ребенка все делают родители, то у ребенка не вырабатывается устойчивая привычка, навыки и умения. Такие дети задерживают выполнение режима. Приученный ребенок все это будет выполнять с желанием и настроением, а это залог успеха. Постепенно у ребенка формируются полезные навыки и привычки к четкому распорядку дня.