

Выступление на родительском собрании.

Тема: «Режим дня и его значение. Создание условий дома для полноценного отдыха и развития детей»

Цель:

- дать понятие режима дня, раскрыть его структуру;
- познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом организации режимных моментов в детском саду;
- способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований что и в детском саду.

Ход собрания

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада, видеть Вас на нашем собрании.

Чтобы образовательный процесс был правильно организован мы в своей работе опираемся на основные нормативно-правовые документы, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и работе дошкольных организаций»
- Устав ДОУ
- Основная образовательная программа дошкольного образования
- Годовой план ДОУ
- Перспективные и календарные планы

Режим дня — это упорядоченный распорядок дня, который включает в себя чередование и планирование таких видов деятельности, как сон, питание, труд (учеба, работа), отдых и физическая активность. Его соблюдение помогает дисциплинировать организм, улучшает самочувствие, повышает продуктивность и поддерживает как физическое, так и психологическое здоровье.

Основные составляющие режима дня

- **Сон:** Правильное время пробуждения и отхода ко сну.
- **Питание:** Регулярные приемы пищи в одно и то же время.
- **Работа/Учеба:** Планирование времени, посвященного профессиональной или учебной деятельности.

- **Отдых:** Чередование умственной и физической активности с периодами отдыха, включая прогулки на свежем воздухе.
- **Гигиенические процедуры:** Включают утреннюю зарядку и умывание.

Польза режима дня

- **Улучшение здоровья:** Стабилизирует циркадные ритмы, что благотворно сказывается на обмене веществ, гормональной активности и работе внутренних органов.
- **Повышение продуктивности:** Позволяет лучше справляться с повседневными задачами и избегать переутомления.
- **Психологическое благополучие:** Помогает снизить уровень стресса, тревожности, улучшить настроение и стабилизировать психику.
- **Развитие самодисциплины:** Воспитывает ответственность, целеустремленность и помогает выработать полезные привычки.

Сон обеспечивает **отдых и восстановление организма**, включая физическое и психоэмоциональное здоровье, поддержку иммунитета и нормальное функционирование всех систем. Во время сна мозг обрабатывает информацию, укрепляет память и избавляется от токсинов. Недостаток сна негативно сказывается на концентрации, памяти и эмоциональном состоянии, а также повышает риск различных заболеваний. Ребёнку дошкольного возраста (3–5 лет) требуется **10–13 часов сна в сутки**, включая дневной сон. Для детей 3–4 лет рекомендуется дневной сон продолжительностью 2,5–3 часа, для 4–5 лет — 1,5–2 часа, а дети 5–6 лет могут спать днём 1–1,5 часа. Важно ориентироваться на самочувствие ребёнка и признаки недосыпа.

Пребывание на открытом воздухе (**прогулки**) — наиболее эффективный вид отдыха, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4–4,5 часов, а летом по возможности весь день. *Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет при температуре воздуха ниже -20 °C скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).*

Воспитательная и учебная деятельность.

Программами обучения и воспитания в ДОУ предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 15 минут, в средней группе — по 20 минут с перерывом 10 минут. В старшей группе — 25 минут, в подготовительной — 30 минут.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.

Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В программе предложены режимы как для холодного, так и для теплого времени года.

В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня.

Режим в выходные и праздничные дни

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. 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.*

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 побывать вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Всем спасибо за внимание, до свиданья!

Как помочь ребёнку соблюдать режим дня:

- 1. Начинайте постепенно:** Приучайте к режиму с раннего возраста, но делайте это последовательно и ежедневно.
- 2. Создайте предсказуемость:** Установите определённое время для пробуждения, приёма пищи, игр, прогулок и сна.
- 3. Подготовьтесь ко сну заранее:** За 10-15 минут предупредите ребёнка, что скоро придёт время ложиться спать, чтобы он мог плавно переключиться с игры.
- 4. Соблюдайте режим и в выходные:** Страйтесь, чтобы в выходные дни распорядок дня не сильно отличался от будничного, чтобы ребёнок не испытывал стресса при возвращении в детский сад или школу.
- 5. Используйте гаджеты разумно:** Ограничьте время использования гаджетов, особенно за 1,5-2 часа до сна, чтобы нервная система могла успокоиться.



Можно ли иногда не придерживаться режима?

Да, у ребенка могут быть дни, когда временной режим несколько отличается от обычного или отсутствует вообще. Это может произойти по различным причинам, таким как праздники, каникулы, поездки или непредвиденные обстоятельства. Т.е. в таких случаях, когда отклонение от регулярного режима дня неизбежно, или очень хочется!



Гордон Наталья Александровна,
учитель-дефектолог

Режим дня является одним из важнейших аспектов заботы о здоровье и развитии ребёнка. В период детского возраста формируются основы физического, эмоционального и познавательного развития, и стабильный распорядок дня играет ключевую роль в обеспечении оптимального роста и благополучия ребёнка.

Значение правильного режима дня и его влияние на здоровье и развитие детей:

1. Физическое здоровье.

Один из главных аспектов правильного режима дня - это регулярный сон. Научные исследования показывают, что дети, которые имеют регулярный и достаточный по длительности сон, обладают лучшим физическим здоровьем. Отсутствие хронической усталости, которая может возникать при недостатке сна, способствует укреплению иммунной системы, нормализации метаболических процессов и повышению устойчивости к инфекциям. В рамках правильного режима дня особое внимание следует уделять здоровому питанию и физической активности. Регулярное время для приема пищи способствует правильному пищеварению, поддерживает энергетический баланс и снабжает организм необходимыми питательными веществами. Физическая активность также играет важную роль в развитии и укреплении организма ребёнка, способствует его физическому развитию и улучшает общую физическую выносливость.

2. Психологическое благополучие

Устойчивый режим дня способствует гармоничному психологическому развитию ребёнка. Постоянство и предсказуемость помогают снизить уровень стресса, а также формируют у детей чувство безопасности и стабильности. Дети, которые имеют стабильный режим дня, лучше справляются с эмоциональными вызовами и развиваются более адаптивные механизмы регуляции поведения.

3. Когнитивное развитие

Правильный режим дня также оказывает положительное влияние на развитие мышления, логики, интеллекта ребёнка. Регулярность и структурированность дня помогают детям установить хорошие привычки, такие как занятие чтением, выполнение учебных заданий и осуществление творческих занятий. Ребёнок, который имеет определенные временные рамки для обучения и игры, развивает лучшую концентрацию, память и когнитивные навыки.

Что если распорядка дня не существует вовсе?

Отсутствие режима дня у ребенка может привести к ряду негативных последствий, влияющих на его физическое и психологическое благополучие. Вот некоторые из них: Отсутствие регулярного режима дня может привести к нарушениям сна у ребенка.

Беспорядочный режим дня может приводить к снижению концентрации и памяти у ребенка. Отсутствие структуры и регулярности в расписании занятий и обучения может затруднять усвоение информации и снижать способность ребенка сосредотачиваться на задачах. Отсутствие регулярного режима дня может привести к развитию плохих пищевых привычек. Неправильное время приема пищи и/или отсутствие регулярных приемов пищи могут привести к нездоровым перекусам, пропускам приемов пищи, перееданию и пр.

Отсутствие структуры и регулярности в режиме дня может вызвать эмоциональные проблемы у ребенка. Неспособность предсказать и контролировать свои действия и активности может вызывать чувство беспокойства, стресса и неопределенности.