

Консультация для родителей «Важно ли соблюдать режим дня ребенка?»

Консультацию подготовил воспитатель: Адамова П.А.

Что это вообще такое — режим дня? Режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста малыша режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь. Зачем дошкольнику нужен режим? Оказывается, физиологи всегда настаивали на режиме дня. Еще издавна установлено, что многие внутренние органы работают в определенном ритме, а физиологические процессы совершаются с некой периодичностью. Любой врач вам скажет, что ребёнок дошкольного возраста должен не просто удовлетворять свои базовые потребности (такие как сон, питание и прогулки), а делать это регулярно. А что будет, если режим не соблюдать?

- Ребенку трудно привыкнуть к режиму в детском саду и в школе. В результате адаптация проходит сложно.
- Если все не по расписанию, то ребенок нерационально использует время.
- Организму трудно привыкнуть к расхолаживающему графику, а отсюда болезни внутренних органов (пищеварительная, опорно-двигательная и нервная системы).
- Маленький человечек становится менее успешен. Привычка к внешней организованности — половина пути к организованности внутренней. Малыш, живущий по режиму, привыкший убирать свои игрушки и вовремя ложиться спать, став взрослым, легко научится распределять и анализировать получаемую информацию, научится правильно организовывать свою жизнь.
- Режим для малыша — это показатель спокойствия, стабильности и «надёжности» окружающего. Если он вдруг нарушается, у ребёнка может возникнуть стресс. Расшатывается нервная система. Есть ли минусы у жизни строго «по режиму»? Есть!
- Родителям придется контролировать этот процесс, а это значит, что нужно все время помнить про все «малышковые» дела.
- Родителям нужно будет и свои дела подстраивать под этот режим: то есть если малыш знает, что в это время его ждет прогулка, то маме уже на диване не полежать.
- Возможно, нужно будет преодолевать капризы и сопротивление ребенка, который не захочет вписываться в график.
- В каждой семье могут возникнуть и свои, индивидуальные сложности. Например, соседи могут мешать режиму дневного сна и долбить стену. Сверстники ребенка могут звать его на улицу, когда у него запланированы другие занятия. Все это может вызывать проблемы. Как малыша перевести на «режим»? Для начала придется

преодолевать сопротивление ребенка, а значит, нужна серьезная мотивация самих родителей. Можно для этого использовать книги. Можно — советы врачей. Распорядок должен включать в себя: игры, сон, принятие пищи, домашние дела, интеллектуальные и физические развивающие занятия, отдых, свободное время. Если что-то забыли — потом дополните. Переводить на режим лучше в игровой форме. Помогут несколько приемов:

1. Для привыкания к соблюдению режима удобно использовать картинки или плакаты (их придется купить или нарисовать). Ещё лучше, если рядом с каждой картинкой будет находиться лёгкая для запоминания стихотворная строчка, описывающая каждый элемент. Такое расписание поможет малышу заранее подготовиться и настроиться на следующее действие. Если ребенок начнёт капризничать и откажется выполнять указанное, наглядная картинка поможет справиться с упрямством: «Вот посмотри на картинку, все ребятки убирают игрушки перед сном!».

2. При желании вы можете проиллюстрировать режим фотографиями самого малыша. Сфотографируйте, как он спит, ест, делает зарядку, играет и т. д. — и приклейте маленькие фотографии в строгой очередности. Примерно так:

— 22:00-8:00 — сон.

— 8:00-8:05 — пробуждение.

— 8:05-8:15 — чистка зубов И так далее.

3. В сказках и рассказах, когда такое встретите, обращайтесь внимание ребенка на то, как положительные персонажи живут по правильному расписанию, чтобы закрепить позитивный пример. 4. Ребенку можно предложить включить музыкальный будильник, на котором звучит смешная песенка перед прогулкой или обедом. 5. Чем старше становится ребёнок, тем меньше ответственность взрослого за соблюдение распорядка дня. Уже в младшей школе ребёнок должен уметь ориентироваться во времени и соблюдать режим самостоятельно. Взрослые выполняют лишь функцию контроля.

Источник:https://travanskij.tvoyasadik.ru/upload/tstravanskij_new/files/52/c2/52c2fc2838e25bdd8c95814e03f52ce8.pdf