



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 52 «Жемчужинка»
(МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад № 52 «Жемчужинка»)
298306, Республика Крым, г. Керчь, ул. Энгельса, д. 8 Тел. (36561) 6-77-97. 6-81-0 E-mail: mbdou-52@mail.ru

Консультация

**«Режим дня –
обязательное условие нормального
физического развития детей 2-4 лет»**

Подготовила воспитатель:
Махотина Т.С.

г.Керчь
2022г.

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. Этот процесс в разные возрастные периоды протекает с различной интенсивностью, морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Это и объясняет особую чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных. Среди многочисленных условий, которые обеспечивают необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональный режим занимает одно из ведущих мест.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка.

Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены. 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.

Приучать ребенка к соблюдению режима необходимо с первого дня его жизни: определенное время сна и бодрствования, кормления, прогулок. Это не

только облегчает уход за ребенком, но и постепенно с возрастом приучает его к порядку, опрятности; 1,5 – 2 лет дети переходят на одноразовый дневной сон, в зависимости от погоды прогулки на свежем воздухе занимают 3 – 4 часа. Рекомендуется ежедневно через 1 – 1,5 часа после завтрака заниматься физическим воспитанием ребенка. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено, что организм ребенка обладает наивысшей трудоспособностью в утренние часы. Поэтому в это время с детьми дошкольного возраста следует проводить наиболее трудоемкие занятия – рисование, лепка, работа с ножницами. Во второй половине дня время занятий следует сократить, а время отдыха увеличить. Пребыванию на воздухе отводится 4 часа. В режим дня дошкольников обязательно должны входить утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, направленные на развитие основных движений – ходьба, бег, лазание.

Питание детей от 2 лет немного отличается от питания взрослых. Для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития необходимо регулярное поступление пищи, содержащей сложные органические вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Все эти вещества необходимы для удовлетворения потребности организма в энергии, для осуществления биохимических процессов, протекающих во всех органах и тканях человеческого организма. Органические соединения используются также как строительный материал в процессе роста организма и воспроизведения новых клеток взамен отмирающих. Принимать еду следует не раньше, чем через 30 минут после игры или прогулки, а ужинать за 1 – 1,5 часа до сна. Дети должны получать питание четыре раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 часов. Во время еды важно создать спокойную, доброжелательную обстановку и поддерживать хорошее настроение детей, так как состояние нервной системы сказывается на аппетите. Не следует проявлять нетерпение и постоянно делать замечания, если они едят медленно: это отвлекает, нервирует детей и снижает их аппетит. Если ребенок отказывается от какой-либо пищи, следует постепенно приучать его к ней, давая небольшими порциями. Такого ребенка лучше посадить с детьми, которые едят

с удовольствием, и не принуждать его съесть всю порцию, так как рекомендуемые средние нормы не рассчитаны на индивидуальные особенности и потребности организма. Если ребенок систематически съедает меньше нормы и у него плохо нарастает масса тела, его следует показать врачу. Возможно, ребенок не здоров и нуждается в изменении рациона или общего режима дня. Часто дети не доедают свою порцию, так как устают действовать самостоятельно. Взрослый должен прийти им на помощь и покормить. Второе блюдо ребенку можно разрешить запивать компотом или киселем. Это необходимо прежде всего тем детям, у которых выделяется мало слюны, что затрудняет пережевывание пищи и приводит к длительной задержке ее во рту. Запивать пищу водой не следует: вода разбавляет консистенцию пищеварительных соков. Не надо приучать детей есть много хлеба с первым и тем более со вторым блюдом, особенно с кашами, макаронами. Наевшись хлеба, дети не могут доесть порцию, содержащую полезные продукты. Взрослый обращает особое внимание на гигиенические навыки приема пищи: учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), пользоваться столовыми приборами, в том числе ножом (резать мясо, огурцы, помидоры). 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 старших на стол ставят стакан с бумажными салфетками.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного выполнения всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Если в ДОУ 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. Необходимо прививать ребенку гигиенические навыки; приучать самостоятельно умываться, чистить зубы и др. Родители должны постепенно готовить ребенка ко сну, успокоить его после игры, проследить за вечерним туалетом. Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям необходимо спать не менее 10 – 10,5 часов. Недосыпание, и переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка. Большое внимание в режиме дня должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4 – 5 – кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно – психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 – 1,5 часа до сна. Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Надо, чтобы в семье так же, как и в детском саду выполнялось основное требование режима- точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

В дошкольном возрасте у ребенка складываются, закрепляются и часто остаются на всю жизнь устойчивые навыки и привычки. Эти привычки могут быть полезными и вредными.

Например, привычки беспорядочно принимать пищу, ложиться спать в различное время в будущем может привести к расстройству функционирования пищеварительного тракта, нарушениям нервной системы, тогда как привычка есть в одно и то же время способствует хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи организмом. Дети постепенно привыкают к режиму и привычный ритм жизни начинает положительно влиять на их самочувствие, настроение и поведение: повышается работоспособность, лучше усваиваются знания, дети меньше утомляются, активнее проявляют себя в различных видах деятельности.

Организация и повседневное выполнение режима ребенка дома способствует не только укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, но и воспитанию таких необходимых качеств, как организованность, дисциплинированность, умение подчинять свои желания требованиям окружающей жизни.

Привычная смена режимных моментов не вызывает у детей отрицательны эмоций даже в том случае, если приходится переключаться с одного более интересного вида деятельности на другой менее увлекательный. Например, дети, которые привыкли ложиться спать в одно и то же время, спокойно оставляют игру и готовятся ко сну.

Выполнение режима- это прежде всего укрепление нервной системы ребенка.

Систематическое переутомление истощает нервную систему, ребенок раздражается, капризничает, постепенно такое поведение переходит в привычку.

И от того на сколько родители внимательно относятся к соблюдению режима во многом зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное состояние ребенка. Если ребенка не положили вовремя спать, некоторые родители считают, что ничего страшного от этого не произойдет, но нервная система ребенка перенапряглась, он капризничает, плачет, долго не хочет вставать, отказывается идти в детский сад. Дома родители часто нарушают часы приема пищи, часы дневного сна, что обязательно отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Важно не только вовремя накормить и уложить спать ребенка, не менее важно время пребывания дома, как и в детском саду заполнить интересными играми, занятиями, посильным трудом.

Большое значение для полноценного отдыха имеет соблюдение определенных правил и создание гигиенических условий.

Если приготовление ко сну носит постоянный характер (*уборка игрушек, умывание, пожелание спокойной ночи*) оно действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубокий и спокойный.

Перед сном можно почитать ребенку книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, поговорить с ребенком о прошедшем дне. Не нужно перед сном ругать ребенка, пугать его, ребенок не сможет сразу уснуть, и сон его будет беспокойным. В помещении, где спит ребенок нужно создать тихую обстановку. Родители, которые приучают спать детей при любом шуме, поступают неправильно – все это делает сон неглубоким. Каждый ребенок должен иметь отдельную кровать. Это необходимо как из педагогических соображений, так и из гигиенических. Кровать не следует ставить близко к батареям, ребенок может вспотеть, а потом, раскрывшись, простудиться. Постельное белье следует менять не реже одного раза в неделю. Матрац, подушку нужно систематически сушить. Перед тем, как уложить ребенка спать, нужно обязательно проветрить помещение. Укладывать ребенка в ночном белье. Дома, так же как и в детском саду, детей нужно приучать убирать свою постель. В воскресенье ребенок должен сделать гимнастику, самостоятельно умыться, одеться, убрать свою постель (если он маленький, то с помощью взрослого, позавтракать).

Перед обедом с ребенком следует обязательно погулять, обед должен быть не позже 13-00, после обеда дневной сон не менее 1-1,5 часа. Перед ужином нужно еще раз с ним погулять и уложить спать не позже 21-00.

Для каждого возрастного периода рекомендован режим, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей данного возраста. Эмоционально-положительное состояние ребенка в течение дня, успешность восприятия им окружающей действительности зависят от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, педагогически грамотно организованного бодрствования. Следует соблюдать определенную последовательность их чередования: сон, кормление, бодрствование.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей зависит от особенностей их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном возрасте дневной сон обязателен, так же как и ночной.

Ребенку от 2 до 4 лет положено спать в сутки около 12 часов, из которых дневной сон составляет 2-3 часа. Для ночного сна отводится время с 9- 9часов 30 минут вечера до 7-7 часов 30 минут утра.

Пребывание на открытом воздухе (*прогулки*) - наиболее эффективный вид отдыха. Прогулки обеспечивают закаливание организма и увеличение двигательной активности. Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раза в день. В зимнее время в связи с особенностями погоды сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как все режимные процессы по возможности можно проводить на улице. Большинство занятий с детьми – физкультурное, музыкальное, по ознакомлению с окружающим миром следует проводить на улице. Для того, чтобы прогулка была не только полезной, но и интересной, следует правильно планировать её содержание: проводить подвижные игры, знакомить детей с окружающим миром, природой.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребёнка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяется в утренний период с 8: 00 до 12:00 часов и вечерний – с 16: 00 до 18: 00 часов.

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 сохранить и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку). 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 своё 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.

Если режим осуществляется правильно, то и дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.

Режим дня является основой хорошего физического развития, от него в прямой зависимости состояние здоровья ребенка.