Будни детского сада или почему важен режим дня?

Большую роль в жизни ребёнка играет четкий режим дня. Правильное чередование, игр, занятий, отдыха, своевременное питание и часы сна. Режим не утомляет дошкольника, как думают некоторые родители, а наоборот облегчает его жизнь, делает её четкой, упорядоченной, укрепляет здоровье и нервную систему ребёнка. К сожалению, далеко не во всех семьях понимают о необходимости определенного режима. Ребёнок иногда делает дома, что хочет, когда хочет и как хочет. В понедельник, после пребывания ребенка дома, отсутствие режима сказывается на его состоянии и поведении. Дети часто приходят из дома не отдохнувшими, а уставшими, с плохим аппетитом и в этот день особенно крепко спят. Поэтому родителям не стоит отступать от режима детского сада. Пересмотрите режим дня ребёнка дома и сделайте его более четким. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех      внутренних органов

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребёнка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Режим дня в детском саду установлен на основе общепринятых норм, свойственных детям дошкольного возраста. Он обеспечивает правильную смену различных видов деятельности. Спокойные игры чередуются с подвижными и наоборот. В дошкольном возрасте особое значение имеет место уход за ребенком, воспитание навыков и привычек, связанных с усвоением детьми гигиенических правил.

При проведении режимных процессов необходимо придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Ребенок в течении дня получает много впечатлений, он живо откликается на все его окружающее, ему все интересно. Неустойчивая нервная система детей в результате длительного возбуждения утомляется.

В детском саду при отсутствии медицинских противопоказаний занятия ведутся по таким направлениям:

* физкультура;
* музыка, пение;
* изобразительное искусство;
* математика;
* развитие речи, логики, мелкой моторики;
* подготовка к школе.
* В детском саду предусмотрено четырехразовое питание (если время пребывания воспитанников в нем – от 8 до 10 часов).
* Предусмотрено 2 прогулки на свежем воздухе на собственной территории детсада – в первой половине дня и после дневного сна. В общей сложности гулять с детьми требуется 3–4 часа. Время пребывания на улице сокращается при температуре ниже –15 °С и скорости ветра от 7 м/с.
* Время дневного сна составляет от 1,5 до 3 часов в зависимости от возраста детей. Воспитатель должен присутствовать в спальне и следить за спящими детьми.
* Помещение должно регулярно проветриваться по графику.
* Постельное белье и полотенца в детском саду требуется менять минимум 1 раз за неделю.

Конечно, каждому ясно, что такое понятие как свободная деятельность в детском образовательном учреждении, это совсем не значит, что ребенок самостоятельно передвигается и делает что захочет. Каждое его движение контролируется воспитателем или его помощником и происходит так же по его инициативе. Это период перед занятиями и после них, после еды и сна. Обычно это время отводится для игры, рисования, малыши могут прыгать и бегать, но под присмотром воспитателей. Перед сном игры должны быть менее активными. Так же, воспитатель следит, чтобы не возникало конфликтных ситуаций у детей, контролирует все и отвечает за безопасность малышей, во время игры на улице.

Стоит сказать, что в каждом образовательном учреждении для детей свой распорядок дня, и они отличаются между собой. Кроме этого, для каждого времени года распорядок свой, он меняется, но всегда остается свободное время. В каждом детском саду, не имеет значения, где он будет расположен и какая у него будет форма обязательно должно быть время для занятий, принятие пищи, время прогулок на свежем воздухе.

Для каждого возраста ребенка организован режим дня, что очень положительно отражается на его последующей аккуратности, самостоятельности и приучении себя к порядку. В дальнейшей взрослой жизни это ему тоже пригодится. Когда ребенок станет старше, он уже будет более собран, сможет обходиться без помощи родителей. Для развития гармоничной личности ребенка воспитатели разрабатывают программы интеллектуального, физического и творческого развития воспитанника. Все виды деятельности укладываются в рамки режима дня, разработанного с учетом индивидуальных особенностей дошкольника и его возраста. Такой распорядок – одно из главных условий правильного развития ребенка.