

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение –  
детский сад № 476

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

"Режим ребенка - это один из видов  
профилактики здоровья"

Подготовила:  
Воспитатель 1 КК  
Нахтигаль Л.В.

г. Екатеринбург 2021г.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.



Что такое режим дня?

Режим дня – это предварительно спланированная последовательность действий, которые нужно успеть выполнить от момента пробуждения утром до отхода ко сну вечером.

Режим дня - продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении.

Следует отметить, что такие элементы гигиенического поведения, как режим дня, утренняя зарядка, закаливание, редко практикуются среди взрослых членов семьи. К сожалению, элементы здорового поведения прививаются детям только при понимании родителями их значимости для укрепления здоровья.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

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

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических 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, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Правильный режим должен отличаться определённой точностью и не допускать исключений. Утренняя гимнастика призвана «будить» организм ребенка, настраивать его на действенный лад, но в то же время умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки и т. д. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Наконец, прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивают **сохранение** устойчивой

работоспособности и высокую продуктивность занятий, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность, но и эмоциональный комфорт. Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённый промежуток времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.

Важным элементом режима дня является закаливание - научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. К нему лучше всего приступить с детского возраста.

Наиболее существенными средствами закаливания являются естественные природные факторы - воздух, вода, солнечные ванны.

Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, без каких – либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших **условий спокойного**, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребёнка.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервозные, трудные дети бывают по понедельникам. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

При нарушении режима у детей наблюдается сильное волнение, возбуждение, утомление, возникает избыточное напряжение. Ребёнок начинает нервничать, что приводит к напряжению разных групп мышц и способствует возникновению заболеваний (*неврозы, гипертония, сердечные недуги и т. д.*). А также он начинает испытывать чувство тревоги, одиночества, окружающие воспринимаются, как источник возможной опасности, что сказывается на формировании межличностных связей, нарушается способность достаточно критически подходить к оценке себя, как личности. Соблюдение режима дня поможет расслабиться, а расслабление создаст условия для нормальной работы всего организма.

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы, здоровье и эмоциональное состояние. Самое важное – создать условия, приводящие к тому, чтобы ребёнок был спокойным, с эмоциональным положительным настроением. А так как режим предполагает смену деятельности с активной на более спокойную, то это предотвращает переутомление, нарушение эмоционального настроения ребёнка, способствует формированию норм здорового образа жизни.

Итак, рациональный режим дня, построенный в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями дошкольника, включающий разумное распределение часов, отведённых для приёма пищи, сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивает условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствует всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка, его эмоциональному благополучию.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита.

Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

