

Уважаемые взрослые, задумывались ли вы о

режиме дня ребенка: для чего нужен и как правильно его организовать?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности.

Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью.

Режим дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в течение дня и по дням недели помогает сделать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а значит, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни. Отступление от режима допустимо лишь в пределах 30 минут. Соблюдение режима дня постепенно вырабатывает у ребёнка активное стремление выполнять режим самостоятельно, а это способствует формированию организованности, самодисциплинированности. У детей формируется чувство времени, умение экономить его.

Не забывайте, что режим – это здоровье вашего ребёнка!

*Материал подготовлен И.Ю. Клок, руководитель физического воспитания,
по данным: Е.Ю. Ярославцева: «Кризисы детского возраста: «Нет»
капризам и истерикам».*