

Роль родителей в выполнении режима дня.

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

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего воспитания – это режим. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку.

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

У ребенка, приученного к строгому распорядку - потребность в еде, сне и отдыхе наступает через определенные промежутки времени. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость, ребёнок склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни).

Родителям стоит помнить, что все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно, поэтому занятия в детском саду планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и **на протяжении недели**. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а

начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 часами. Отсюда и вытекает необходимость чередования бодрствования и сна. Глубокий и полноценный сон необходим ребёнку, т. к. он обеспечивает нервным клеткам головного мозга отдых.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Родителям нужно помнить - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, необходимо ежедневно прогуливаться с ребёнком, тем более в выходные дни. А также стоит ограничить просмотр телевизионных передач, особенно перед сном.

Сущность режима дня состоит в том, чтобы научить ребёнка беречь время, расходовать его с пользой для себя и для окружающих.

Поэтому задача родителей заключается в том, чтобы при помощи режима дня установить для ребёнка привычный уклад жизни, научить его делать все вовремя, не тратить драгоценное время зря.