**Родительское собрание**

**«Значение режима дня для здоровья и развития ребенка»**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И. П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

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.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

– сон;

– пребывание на открытом воздухе (прогулки);

– воспитательная и учебная деятельность;

– игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие

 музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);

– самообслуживание, помощь семье;

– приемы пищи;

– личная гигиена.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5–12 часов, в 5–6 лет – 11,5–12 часов (из них примерно 10–11 часов ночью и 1,5–2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9–9 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) – наиболее эффективный вид отдыха, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4–4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет при температуре воздуха ниже -20 °С скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).

Воспитательная и учебная деятельность.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства

здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период – с 8: 00 до 12:00 часов и вечерний – с 16: 00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания в ДОУ предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 10–15 минут (10 занятий в неделю, в средней группе (4–5 лет) – по 20 минут (10 занятий в неделю, в старшей группе  (5–6 лет) – два занятия в день по 20–25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6–7 лет) – 3 занятия в день проводятся по 25–30 минут, приобретая характер обучения. Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.

Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов.

Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В программе предложены  режимы как для холодного, так и для теплого времени года.

В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня.

Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке.

Для того чтобы прогулка была не только полезной, но и интересной, следует правильно планировать ее содержание: проводить подвижные игры, спортивные развлечения, знакомить детей с окружающим, с природой, с работой взрослых на участке, на улице, привлекать детей к посильной для них работе в саду, выходить па экскурсии за пределы участка и т. п.

При осуществлении режима следует обеспечить своевременную смену видов деятельности детей.

В периоды времени, отводимые в режиме для самостоятельной деятельности детей, большое внимание уделяется обеспечению их двигательной активности.

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.

Режим в выходные и праздничные дни

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 сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если [родители отправляют](https://www.maam.ru/obrazovanie/roditelskie-sobraniya) его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). 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 свое 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.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом – отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10–15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спасть. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Напомним: во все сезоны года днем ребенок по возможности должен спать на воздухе. Если такой возможности нет, то его надо одеть и укрыть таким образом, чтобы в течение всего времени сна окно, фрамуга или форточка могли оставаться открытыми. (Температура воздуха в комнате не должна снижаться ниже плюс 15°).

В часы ночного сна также очень важно обеспечить доступ свежего воздуха. Если же зимой при этом комната чрезмерно охлаждается, ее следует хорошо проветрить перед тем, как ребенка укладывают спать.

Желательно, чтобы после пробуждения ребенок сразу встал. При этом следует учитывать, что переход от сна к бодрствованию у детей происходит различно: у одних почти мгновенно, другим же требуется минут 5–10, чтобы окончательно проснуться.

Самостоятельно одеться, застегнуть все пуговицы ребенку несколько труднее, чем раздеться. В течение всего дошкольного возраста у детей следует закреплять навык одеваться самостоятельно и аккуратно умываться и причесываться после сна.

Прогулки.

Прогулка, достаточно длительная, проводимая ежедневно, – важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития.

Комплексное воздействие прохладного воздуха и физических упражнений является эффективным методом закаливания, тренировки важнейших функций организма.