**Октябрь**

**Тема «Значимость режима дня в разные периоды детства,способы здоровьесбережения в условиях семьи, поддерживания в семье здорового образа жизни»**

Родительское собрание на тему:

**«РЕЖИМ ДНЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ»**.

Вторая младшая группа «Мотылек»

Провела: воспитатель  Отекина.Т.Е. 23.10.2024 года. Время 16:30

**Задачи:**

 Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.

 Познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом      организации режимных  моментов в детском саду.

  Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований  что и в детском саду.

**Форма проведения:**Круглый стол

**Ход:**

   Уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашем  родительском собрании, которое будет проходить в форме консультации. Тема  собрания «Режим дня и его значение».

   Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

В структуру режима дня входят следующие компоненты: бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание); занятия с детьми; прогулка; игры.

   В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

   Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

   **Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.**

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д.

   В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

   Следующее требование – постоянство режима: вовремя  есть, заниматься, играть, спать. Оно  способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

   Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными,  капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Постоянство режимных процессов,  их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны детского сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

   Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду располагается в уголке для родителей. Я рекомендую вам ознакомиться с режимом дня в д/саду и придерживаться такового же режима дома.

    Режим дня д/сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебною и трудовую... Вся воспитательно-образовательная работа в д/саду строится на основе «Программы воспитания и обучения в д/саду». Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе дети 3-4 года жизни, поэтому за основу взят режим дня для младшего возраста, а с младшими детьми необходимые режимные процессы проводятся на несколько минут раньше (5 – 15 мин.). Их раньше выводим на прогулку, первыми кормим, укладываем спать, у них раньше заканчиваются занятия и другой объём нагрузок.

   Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 7.50. Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 7.40 т.к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу.

    Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно.

   В утреннее время в д/саду осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда уголке природы, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

   Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в д/саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы учим детей съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами.

   Неотъемлемой частью режима дня в д/саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит в младшей группе 10-15 минут. Занятия поводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

     Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после полдника или кружков дополнительного образования. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры, чтение художественной литературы; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

   Одним из главных компонентов прогулки является двигательная активность детей.

    После прогулки в д/саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2-2,5 часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

    Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности.

    Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, выполняем работы по аппликации и ручному труду, читаем книги и т. д. Во второй половине дня в нашем учреждении проводятся кружки дополнительного образования. Когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

    **Уважаемые родители для вас разработали рекомендации:**

«Как одеть ребенка зимой»

«Как одеть ребенка в детский сад?»

Всё это можно увидеть на стенде в приемной.