Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Тема: «Режим дня в жизни ребенка»

Подготовила:

воспитатель первой

квалификационной категории

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида №35»

Рыжова Ольга Викторовна

Энгельс , 2025 г.

***Тема:*** «Режим дня в жизни ребенка»

***Режим дня*** – это установленный распорядок жизни в течении суток, чередовавшийся со сном и бодрствованием, соответствующий определенному возрасту.

Он имеет огромное значение для здоровья и физического развития детей.

Правильный, соответствующий возрастным особенностям ребенка режим

укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление деятельности, защищает от переутомления.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Все мы знаем, что дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Здоровый сон- это прежде всего сильный иммунитет.

Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Уже с первых месяцев жизни, необходимо соблюдать правильный режим дня:

* Ложиться спать и пробуждаться в одно и тоже время
* Регулярно питаться
* Правильно чередовать бодрствование и сон
* Больше гулять на свежем воздухе
* Отводить определенное время для физзарядки

Правильное воспитание в соответствии с правильным режимом дня, с достаточным сном и питанием- залог нормального роста и развития ребенка. У детей, посещающих детский сад режим дня сформирован: утренняя гимнастика, прогулки с подвижными играми на свежем воздухе, сон. Родителям только остается поддерживать правильный режим дома. Другое дело обстоит с детьми не посещающими дошкольное учреждение. Родителям важно научиться самостоятельно распределить дома распорядок дня, ведь запаздывание сна, еды, прогулок- плохо сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот слишком активными, капризничают, с трудом засыпают.

По мере взрослениядетей распорядок дня будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме.

Совсем четко придерживатьсясадиковского времени дневного сна в выходной день не получится. Но важно следить за появлением признаков усталости у ребенка, так как уставшие, но не переутомленные дошкольники засыпают легко и как правило не сопротивляются укладыванию.

Если следовать садовскому режиму не получается, важно следить за тем, чтобы ребенок высыпал в выходные свою суточную норму сна. В воскресенье необходимо обеспечить раннее укладывание, чтобы понедельник не воспринимался детьми как слишком тяжелый день и следовать садовскому режиму было проще. В заключении хочется сказать родителям, что при организации правильного режима дня необходимо учитывать индивидуальность ребенка, ведь каждый ребенок- индивидуален!А также состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.

Список использованных источников:

1. https://nsportal.ru>detskiy- sad>materialy-dlya-roditeley.
2. <https://sad37.virtualtaganrog.ru>.
3. https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacia-dlia-roditelei.