

«Режим дня дома и в детском саду»

Подготовила: Ситникова О.Н.

В любом детском саду вашему малышу, так или иначе, придётся привыкать к некоему характерному распорядку, который, заметим, может существенно отличаться от привычного ему дневного режима дома. В саду все групповые мероприятия, а это периоды бодрствования и сна, приемы пищи, гигиенические и оздоровительные процедуры, прогулки, игры, время для обучения и саморазвития, происходят в отведенные для этого часы. И изо дня в день это остается неизменным. Создание подобного графика является ничем иным как механизмом воспитания и образования маленьких людей. От того, насколько правильно протекает режим дня, зависит настроение, поведение и активность малышей. Если в данной отлаженной системе произойдет сбой (поздняя или неполноценная прогулка, запаздывание с едой или отходом ко сну), то это обязательно скажется на нервной системе ребят.

После многочисленных изысканий отечественной педагогики в результате многолетнего практического опыта работы дошкольных образовательных учреждений был составлен адекватный дневной распорядок работы индивидуально для каждой возрастной детсадовской группы. При этом неизменными остаются основные позиции, их очередность и отведенное для них время: питание, сон, игры, прогулки, образовательно развивающие занятия.

Все события в детском саду остаются неизменными и повторяются день за днем. Так малыш привыкает к постоянству, но у него не должно возникнуть впечатление однообразности и монотонности событий. Поэтому каждый день традиционные занятия проходят в игровых формах, где можно каждый раз вырабатывать новое поведение. В свободной деятельности, когда малыш предоставлен сам себе, он занимается делом, которое ему по душе. Занятия, которые проводятся с малышами в саду, подбираются в соответствии с возрастом ребят. Их проводят в подгруппах или для всей группы сразу, в зависимости от того, какое занятие.

Неотъемлемой частью дневного распорядка в саду являются прогулки. Ясельные группы могут ограничиваться одним выходом во двор, но для старших детей обязательны дообеденное и послеобеденное пребывание на улице. После активной прогулки дети имеют гораздо лучший аппетит и охотнее отправляются днём на отдых.

Примерный режим в детском саду. С 7 до 8.30 утра родители приводят своих детей в группу, и это время отведено на их свободную деятельность. С 8.30 утра у малышей начинается завтрак продолжительностью примерно 20 минут. Далее дети начинают заниматься в группах, после отправляются на прогулку, которая заканчивается примерно в 11.30. После прогулки малыши получают немного времени на свободную деятельность, и примерно в полдень наступает время обеда – на него отводится 20 минут. С часу дня и до

15.00 – время дневного сна, после которого полчаса отводится на очередной приём пищи – полдник. После полдника – занятия в группах или игры. И уже скоро за малышами начинают приходить родители.

Сложности привыкания: детки, которые только поступили в сад, не сразу будут воспринимать и выполнять правила дошкольного учреждения. Здесь и от родителей, и от воспитателей потребуются недюжинное терпение и выдержка. Хотя адаптация у каждого малыша происходит индивидуально. Кто-то быстрее привыкает к режимности и соблюдению дисциплины, кто-то медленнее. На это влияют различные факторы: возраст, состояние здоровья малыша, предшествующий аналогичный социальный опыт, психологические особенности ребёнка и так далее.

Значение режима для детей очень велико. Правильное чередование сна и отдыха с активной деятельностью во время бодрствования предупреждает переутомление, благоприятно сказывается на физическом и психическом развитии. Часто плохое настроение детей, их капризы обусловлены недосыпанием или переутомлением. Чтобы ребёнку хорошо выспаться, необходимо соблюдать следующие условия: ложиться спать в одно и то же время, перед сном играть только в спокойные игры, прогуляться перед сном и проветрить комнату. Укрепляет положительное отношение к укладыванию и содействует быстрому засыпанию участие ребенка в процессе раздевания. Поэтому неправильно поступают те родители, которые сами раздевают ребенка, а для того, чтобы избежать протеста, отвлекают его внимание всякими рассказами.

Нужно помочь ребенку раздеться самому. Если это выполнять изо дня в день, то в возрасте 2 лет ребенок научится самостоятельно раздеваться лишь при небольшой помощи взрослого, а к 3 годам он уже вполне самостоятельно будет знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду. Уже на втором году жизни ребенок старается активно участвовать в процессе одевания. Несмотря на то, что процесс одевания сложнее, чем процесс раздевания, ребенок охотнее его выполняет, так как знает, что пойдет гулять или будет играть. А ребенок третьего года жизни обычно законно возражает: «Я сам!» И действительно, большей частью он справляется сам.

Для сохранения у ребенка хорошего аппетита очень важно соблюдать правильный режим питания. Ни в коем случае нельзя давать ребенку что-либо, а тем более сладкое, в перерывах между приёмами пищи. Меню для ребёнка должно включать в себя разнообразные блюда. Со вкусами ребенка нужно считаться: чаще давать ему ту еду, которую он любит, но неправильно всегда предлагать ребенку одни и те же любимые им блюда.

Бывает, что родители дают ребенку слишком большие порции. Ребенок с удовольствием съедает полагающееся ему количество пищи, но так как в тарелку было положено больше, чем ему требуется, он отказывается от дальнейшего приема пищи. Родители начинают насильно давать ребенку еду, что может полностью испортить его аппетит. Кроме того, пища, принятая насильно, усваивается организмом хуже. Большое внимание следует уделять

тому, чтобы научить ребенка есть самостоятельно. К двум годам малыш должен самостоятельно есть все виды пищи. К этому же возрасту может научиться есть хлеб с первым блюдом. На протяжении третьего года жизни надо закреплять все приобретенные ребенком умения. Во время приёма пищи надо воспитывать у ребенка культурно-гигиенические навыки и определенные правила поведения: садиться за стол только с вымытыми руками; соблюдать чистоту и аккуратность во время еды. Стол, за которым он ест, и пол вокруг должны быть чистыми, не надо разрешать ребенку крошить и бросать хлеб. Следует сразу вытирать стол, если на него попадает пища. Закончив прием пищи, ребенок 3 лет должен сам вытирать губы салфеткой и, сказав «спасибо», выходить из-за стола, а затем ставить стул на место.

Для нормального развития ребёнка условия дневного распорядка следует соблюдать как в будни, так и по выходным. Когда ребёнок начнет ходить в детский сад, он не будет выбиваться из привычного для него дневного режима.