

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 1 компенсирующего вида Калининского района Санкт-Петербурга**

Методическая разработка

**Организация режима дня – шаг к здоровью ребенка «Делу время – потехе –
час». Знакомимся с «Часами здоровья»**

Подготовила:

Семенова Наталья Александровна,

воспитатель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург, 2024

Почему так важен режим дня для ребенка?

Наша цель: сформировать у родителей и детей представления о правильном режиме дня и его пользе для здоровья.

Правильный жизненный ритм

Я думаю, что для каждой мамы важно, чтобы ее ребенок был здоров, весел и правильно развивался, поэтому считаю, что правильная организация режима дня играет в этом не последнюю роль. Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Правильный режим дня имеет огромное значение в жизни детей, и переоценить его невозможно. Научные исследования подтверждают, что установление стабильного расписания активности и отдыха у детей способствуют их физическому, психологическому и когнитивному развитию.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Укрепление семейных ценностей

Каждый любящий свое чадо родитель мечтает, чтобы их ребенок вырос здоровым, полноценным, и, как же без этого, счастливым. Но это все зависит, представьте себе, именно от режима дня ребенка на разных этапах его взросления. И это начиная с первых дней жизни этого маленького киндерсюрприза. Мама и папа должны понимать, что маленький организм малыша должен функционировать правильно. Есть определенные показатели. И если организм не соответствует этим показателям, это отобразится в дальнейшем на ребенке отрицательно. Здесь должно быть не только правильное питание, но и верные ограничения, и разумные нагрузки. Это основа будущей полноценной и активной жизни будущего молодого человека.

Какими скучными кажутся детям разные планы, режимы, ведь это все так предсказуемо! С другой стороны, для ребенка очень важна эта предсказуемость; и чем он младше, тем сильнее он привязан к определенной последовательности в течение дня. Для него это – гарант стабильности, спокойствия. Если по каким-то причинам сложенный «ритуал» внезапно разрушается, ребенок испытывает стресс. Доказано, что дети, растущие без утренних, вечерних «ритуалов», режима дня, чаще болеют! Распорядок дня важен для Вашего малыша! Главная задача – заинтересовать ребенка, превратить следование правилам в игру, другими словами добавить серым будничным делам ярких красок. Режим дня хорош тем, что одно действие следует строго за другим, а потом сменяется третьим – более приятным. Ребенок запоминает примерную продолжительность каждой процедуры и может без капризов стерпеть, потому что точно знает: дальше его ждет удовольствие.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность и ответственность, но и способствует развитию личности. Организм ребенка в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ребенка дисциплинированным, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

«Часы здоровья». К сожалению, не во всех семьях понимают о необходимости соблюдения режима. Ребёнок иногда делает дома, что хочет, когда хочет и как хочет.

В понедельник, после пребывания ребенка дома, отсутствие режима сказывается на его поведении. Дети часто приходят из дома не отдохнувшими, а уставшими, опаздывают на занятия, с плохим аппетитом и в этот день особенно крепко спят.



И поэтому мы придумали «Часы здоровья» с режимом дня в детском саду. Дети ориентируются по цветам и картинкам в режимных моментах, и видят смену деятельности. Мы предложили родителям изготовить дома вместе с ребенком свои часы. Если объяснить ребенку распорядок дня, его не нужно будет заставлять собирать игрушки после игр или подолгу сидеть за столом. Он будет знать, что подошло время ко сну или прогулке, и сам сделает все так, как подсказывают часы, без давления и принуждения со стороны взрослых. Это не только приучит ребенка к дисциплине, но и избавит от отрицательных эмоций, стресса и ребенка, и родителя.



Список литературы

- Баркан И.А. Режим дня и занятия в детском саду –Москва, 2017. – с. 124
- Викторова М.В. Использование икт в образовательной деятельности и режимных моментах в ДОУ/ Использование современных информационных технологий в образовании, 2018 – С.29-31
- Дьяченко, М. Режим дня, личная гигиена, развитие движений / Вопросы психологии, 2018. – № 1. – С.17-28
- Курмелева Т.Л. Утомление и переутомление у детей дошкольного возраста / Вестник научных конференций, 2017 - С. 95-96
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений: для работы с детьми 5-7 лет - Москва: Мозаика-Синтез, 2019. – с.94
- Интернет-ресурсы:
<https://nsportal.ru/detskiisad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/21/statya-dlya-pedagogov-detskogo-sada-son-iprobuzhdenie>

<https://nsportal.ru/kolonenkova-oksana-valerevna>

<https://infourok.ru/samostoyatel'naya-metodicheskaya-razrabotka-na-temu-pedagogicheskaya-diagnostika-po-formirovaniyu-zozh-u-detej-doshkolnogo-vozras-4525093.html>

<https://infourok.ru/organizaciya-rezhima-dnya-doshkolnikov-3738167.html>