

Отличительной чертой каждого дошкольного учреждения является распорядок. Режим дня в МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка» составлен согласно чёткому расписанию, вплоть до минут. Многие родители могут сомневаться в целесообразности такого строгого соблюдения порядка действий. Считая это своего рода ограничением свободы для малыша, однако, специалисты, среди которых педиатры, невропатологи, диетологи настаивают на очевидной пользе подобной режимности. Итак, почему же так важен распорядок и дома?

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка.

Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит.

Дети с удовольствием занимаются зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ними.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Кормить детей следует в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается и на здоровье.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организована его деятельность в семье.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями от привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Чем младше кроха, тем комфортнее ему в условиях правильного режима.

Конечно, распорядок дня можно при необходимости корректировать. Если, к примеру, у ребенка нет настроения гулять, пусть остается дома и занимается любимыми делами: играет, рисует, лепит и т. п. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность.

Если вы правильно составите распорядок дня и приучите к нему ребенка, то очень скоро заметите, что он стал более собранным, уверенным и самостоятельным.

Успехов в воспитании!

Е. А. Подъяблонская
воспитатель МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка»