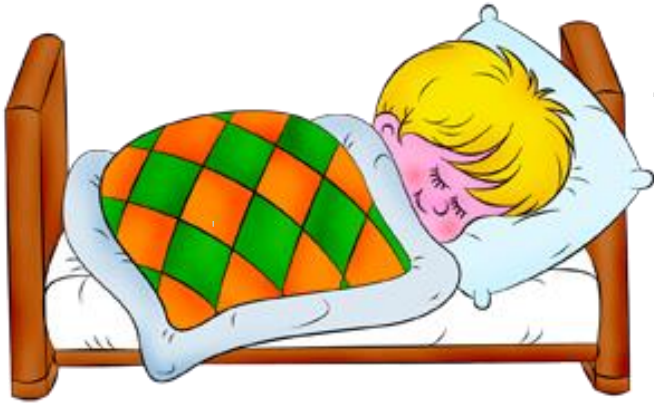


Консультация для воспитателя

«Режим дня для дошкольника»



Режим дня, это размеренный распорядок действий на весь день.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому для воспитания здорового ребёнка и правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Важнейшим условием всестороннего и гармоничного развития детей является рациональный режим дня. Это точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении только этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов.

Количественные и качественные показатели режима должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, способствовать укреплению его здоровья, улучшению физического и психического развития. В целом режим дня в дошкольном учреждении является оздоровительным, формирующим личностные качества ребенка, такие, как самостоятельность, ответственность, аккуратность, чистоплотность и т.п.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Учет индивидуальных особенностей детей при организации и проведении режима (гибкий режим).

Гибкий режим - конкретные действия, направленные на обеспечение психического благополучия ребенка, во время его пребывания в детском дошкольном учреждении. Это комфортное, оптимальное состояние ребенка.

Установленный для всего коллектива режим, общие требования программы детского сада не всегда совпадают с уровнем и особенностями развития некоторых детей, типами их высшей нервной деятельности. Общий режим в полной мере не отвечает также возможностям детей с отклонениями в состоянии здоровья. Такие воспитанники больше других нуждаются в индивидуальном подходе. Особого внимания к себе требуют и дети, перенесшие острые респираторные заболевания. Ослабленные дети нуждаются в щадящем режиме. Прежде всего, им нужно увеличить продолжительность сна, укладывая первыми и поднимая последними. Учитывая трудность засыпания, следует оберегать их от волнений, создать спокойную обстановку в группе. При необходимости для отдельных детей (в целесообразных пределах и на определенный период времени) изменяют режим дня, приблизив его к режиму предыдущей возрастной группы.



При этом нужно помнить, что повышение требований, предъявляемых к ребенку в процессе воспитания, и перевод его на общий режим в течение года должен осуществляться постепенно.

Нужно вместе с родителями провести анализ обычного поведения ребенка, начиная с утреннего пробуждения и далее вплоть до вечернего засыпания, важно обратить внимание на особенности дневного сна. В результате можно установить временную динамику многих психологических и других качеств, среди которых следует выделить работоспособность и эмоциональное настроение ребенка. Индивидуальные биоритмологические околосуточные особенности следует учитывать при реализации любого воспитательного мероприятия. Особенно это касается занятий. Наибольшую значимость правильное проведение занятий приобретает в старших и подготовительных группах. Основное биоритмологическое правило ежедневной организации и проведения занятий, заключается прежде всего в регулировании степени умственной и эмоциональной нагрузки в зависимости от времени дня и соответствующих проявлений биоритмов. «Жаворонки» успешно справляются с заданиями на первых занятиях, тогда как «совам» необходимо время, и довольно длительное, для того чтобы войти в оптимальный рабочий ритм. Поэтому от таких детей не обязательно добиваться полных и правильных ответов в утренние часы, лучше часть работы с ними перенести на дневное или даже более позднее время. Примерно такая же динамика свойственна и эмоциональным реакциям детей с повышенной плаксивостью и раздражительностью, у «сов» по утрам, а у «жаворонков» во второй половине дня, что необходимо учитывать родителям и воспитателям при планировании и проведении воспитательно-образовательной работы с детьми.

Условия гибкого режима:

- Учитывается состояние здоровья детей.
- В соответствии с погодными условиями (-18 С)
- Самочувствие детей.
- Утомляемость детей.
- перевозбуждение детей.
- Карантин.
- Желание родителей.

