

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

"Центр развития-детский сад № 173"  
г. Краснодар, ул. Азовская, 9

---

Консультация для воспитателей

**Режим дня и его значение в 1 младшей группе**

*Подготовила: Н.В. Панченко*

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

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.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей преддошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

С возрастом существенно изменяется не только длительность, но и характер бодрствования ребёнка, его деятельность становится более разнообразной. Однако выносливость нервной системы ещё остаётся не высокой. Поэтому длительные однообразные занятия, одно и то же положение тела ведут к быстрому снижению активности во время бодрствования и появлению утомления, чем моложе дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности, изменении характера активности.

Дети просятся на горшок, но обязательным для всех остаётся лишь высаживание перед сном и прогулкой, чтобы создать у детей соответствующий навык. Не должно быть насильственного высаживания на горшок. Однако надо учитывать индивидуальные особенности детей, режим для них надо видоизменять.

Младших или легко утомляющихся детей укладывать спать первыми, а поднимать последними, тем самым сокращая длительность их бодрствования и удлиняя время сна. Детям, необходимо напоминать сходить в туалет.

С детьми 2-3 года жизни необходимо продолжать работу по воспитанию у них положительного отношения к процессам, связанным с едой, туалетом, выходом на прогулку и возвращением с прогулки и т. д. Это является одним из основных условий, обеспечивающих хороший аппетит, крепкий сон, бодрое и уравновешенное состояние детей. Для достижения этой цели необходимо соблюдать ряд правил.

Правила по организации бодрствования детей раннего возраста:

1. Предложение ребёнку идти спать, есть, мыть руки и т.п. должно совпадать с его потребностью. Это возможно, если точно выполнять режим, осуществлять наблюдение за ребёнком.
2. Создавать условия, исключая неприятные ощущения ребёнка (высаживание на горшок, возвращение с прогулки). Для этого использовать игровые методы и приёмы, проговаривать все действия, моменты, тем самым подготавливать ребёнка. Взрослый должен быть спокойным.
3. При введении новой процедуры (массаж, пища и т. п.) приучать ребёнка необходимо постепенно, создавая установку на действие.
4. Организуя проведение процедуры после игры, или какой - либо деятельности детей, готовить малышей к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.
5. Все свои действия взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает малыша на предстоящие действия.
6. Во время каждого режимного момента привлекать детей к сильным действиям (одеться, раздеться, помочь собрать игрушки и т. п.).

7. Не допускать, чтобы ребёнок долго ждал, каких-либо действий (еду, выход на прогулку).

8. Осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребёнка. НЕЛЬЗЯ обращаться ко всем детям сразу с предложением есть, показывать им, как надо держать ложку и пр.

С возрастающими возможностями детей эти общие принципы проведения процессов наполняются другим конкретным содержанием:

- следует закреплять ранее приобретённые навыки и обучать детей новым умениям, побуждать ребёнка, чтобы он сам ел, раздевался, одевался;
- воспитывать правила поведения в режимных процессах (еда, туалет и т. д.);
- прививать культурно – гигиенические навыки: мытьё рук перед едой, есть из своей тарелки, пользоваться индивидуальными предметами ухода, аккуратно убирать свою одежду, вытирать нос.

Умения и навыки детей очень непрочны и легко разрушаются в новой обстановке, если их не закреплять. Поэтому нужна повседневная систематическая работа. Одним из воспитательных приёмов остаётся обучение путём показа более целесообразных и экономичных движений (как мыть руки, как одеваться и т.п.) Ребёнку требуется и прямая помощь, если он не умеет или, не смотря на усилия, не может сделать.

Следуя принципам и правилам можно воспитать в ребёнке раннего возраста положительное отношение к режимным моментам, что в свою очередь ведёт к соответствующему норме нервно - психическому развитию.