***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

**Консультация на тему:**

**«Организация режима дня в условиях семейного воспитания».**

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

Январь 2021г

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы. Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

**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 выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.
        Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.
**Поведение ребенка в детском саду**, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.
**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.
**Правильное физическое воспитание** в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

**Если сын или дочь воспитываются дома**, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш **ребёнок не ходит в детский садик** и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.
Удачи вам в воспитании вашего ребёнка. Мы предлагаем вашему вниманию.

                    **Примерный режим дня дома для дошкольника**
1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.10
3. Игры и занятия дома 9.10 -10.00
4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30
5. Обед 12.30-13.20
6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) 13.20-15.30
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00
8. Полдник 16.00-16.30
9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30
10. Ужин 18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00
12 . Ночной сон 21.00-7.00

Рекомендации для родителей

 «Организация режима дня в условиях семейного воспитания».

В современных условиях многие родители считают, что они могут дать своему ребенку гораздо больше знаний дома. В связи с этим они берут на себя большую ответственность. Воспитывая ребенка в домашних условиях надо понимать, что ребенок лишается полноценного общения со сверстниками в различных режимных моментах. Общения только на улице недостаточно. Ребенок должен научиться взаимодействовать с другими детьми на занятиях, утренниках. Сейчас в детских садах уделяется большое внимание разностороннему развитию ребенка.

 Вот несколько простых правил для организации режима дня в условиях семейного воспитания:

1. Соблюдайте дома режим дня и питания, принятые в детском саду.

2. В домашних условиях хвалите ребенка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур, воспитывайте привычку к чистоте (умывание, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться туалетной бумагой, чистить зубы, полоскать рот после еды).

3. Соблюдайте режим прогулок. Давайте возможность ребенку во время прогулок много свободно двигаться. Введите семейную традицию занятий спортом.

4. Обеспечьте эмоциональный радостный фон жизни ребенка. Поддерживайте радостную атмосферу в семье. Сохраняйте традиции семейных праздников. Посещайте с ребенком театры. Концерты. Цирк.

5. Для устранения и предупреждения нарушений в звукопроизношении проводите с ребенком игровые упражнения. Так же для развития фонематического слуха и речевого внимания применяются специальные игровые упражнения.

6. Давайте детям в домашних условиях, под контролем взрослого, вырезывать ножницами, шить иглой, лепить и так далее.

7. Много рассказывайте и показывайте детям, читайте художественную литературу.

Соблюдение этих правил родителями облегчит дальнейшую жизнь детям. Ведь ситуация может измениться и ребенку нужно будет пойти в детский сад. На этот случай он уже будет обладать элементарными навыками самообслуживания.