Доклад к родительскому собранию на тему:

 «Организация режима ребенка в детском саду и дома»

Одним из главных условий всестороннего формирования личности ребенка, сохранение здоровья ребенка, повышение сопротивляемости его организма болезням является соблюдение гигиенического режима, т. е. рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы в семье так же, как и в детском саду, выполнялось основное требование режима – точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

В дошкольном возрасте у ребенка складываются, закрепляются и часто остаются на всю жизнь устойчивые навыки и привычки. Эти привычки могут быть полезными и вредными. Например, привычка беспорядочно принимать пищу, ложиться спать в различное время в будущем может привести к расстройству функционирования пищеварительного тракта, нарушениям нервной системы, тогда как привычка есть в одно и то же время способствует хорошему аппетиту и лучшему усвоению пищи организмом. Выполнение режима благоприятствует не только своевременному развитию и четкой работе всех систем организма, но и создает предпосылки для всестороннего формирования личности ребенка в целом.

Систематическое чередование различных видов деятельности создает необходимый ребенку режим умственной и двигательной нагрузки, отдыха. Дети постепенно привыкают к режиму и привычный режим жизни начинает положительно влиять на их самочувствие, настроение, поведение. Повышается работоспособность, интенсивнее усваиваются знания, дети меньше утомляются, активнее проявляют себя в различных видах деятельности.

Организация и повседневное выполнение режима ребенка дома способствует не только укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, но и воспитанию таких необходимых качеств, как организованность, дисциплинированность, умение подчинять свои желания требованиям окружающей жизни.

Ритмичность процессов возбуждения и торможения, предохраняя организм от перегрузок и переутомления, в то же время является основой для выработки навыков поведения.

Привычная смена элементов режима не вызывает у детей отрицательных эмоций даже в том случае, если приходиться переключаться с одного вида деятельности на другой, менее увлекательный. Так, ребенок, который всегда ложиться спать в одно и то же время, после напоминания мамы о том, что уже пора готовиться ко сну, спокойно оставляет игру и начинает вечерний туалет.

Некоторые родители переоценивают возможности детей. В нарушение режима они разрешают детям попозже лечь спать, не отдыхать днем, подольше посмотреть телевизор или посидеть за столом с гостями. Это делать нельзя. Систематическое переутомление истощает нервную систему, ребенок раздражается, капризничает. Постепенно такое поведение входит в привычку.

От того, на сколько родители внимательно относятся к соблюдению режима, во многом зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное состояние ребенка. Засиделись гости, ребенка вовремя не положили спать. «Ничего, быстрее заснет,» - думают родители. Но нервная система малыша перенапряглась, он капризничает, не слушается, плачет, долго вертится в постели, заснув вскрикивает во сне. На следующий день он не хочет вставать, отказывается идти в детский сад.

Но важно не только, сколько часов проводит ребенок в постели. Для того, чтобы сон обеспечил полноценный отдых, необходимо соблюдение определенных правил и создание благоприятных гигиенических условий. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, желание спокойной ночи всем членам семьи, т. д.). Она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен.

На засыпание и сон указывает влияние и характер деятельности, настроение ребенка, предшествующее укладыванию. Перед сном можно почитать ребенку книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Хорошо использовать этот отрезок времени для беседы с детьми. Очень приятно посидеть рядышком с мамой или папой, поговорить о делах и событиях прошедшего дня. Переход ко сну станет долее естественным, быстрее наступит спокойный и глубокий сон. Но не в коем случае нельзя делать выговор, наказывать детей перед сном. Ребенок огорчается, плачет, после укладывания в постель долго не может успокоиться. Еще хуже угроза наказания типа: «Вот завтра встанешь и поговорим». Или: «Завтра все расскажу отцу, он тебе покажет». Такое предупреждение, особенно если провинившийся знает, что у родителя слово не расходится с делом, пугает ребенка. Длительное ощущение страха вредно действует на нервную систему, ребенка могут преследовать страшные сны, ночью может произойти непроизвольное мочеиспускание.

Важно не только вовремя накормить и уложить спать ребенка. Время пребывание его дома должно быть, так же как и в детском саду, заполнено интересными играми, различными занятиями, выполнением посильных трудовых обязанностей.

Это приучит детей к самостоятельной деятельности, определенным нормам поведения. Обязательно должно быть выделено время и для выполнения трудовых поручений и для различного вида развлечений.

В воскресные и праздничные дни родители должны гулять с ребенком не менее 3-4 часов. Вовремя пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен находиться в движении, но периодически отдыхать. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с мамой или папой, поговорить с ним, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, они быстро засыпают и спят более глубоко.