

РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Нарута Татьяна Владимировна



ГУО «Гудевичский
детский сад»

Содержание

- ▣ 1. Введение
- ▣ 2. Принципы построения правильного режима дня
- ▣ 3. Значение и организация питания
- ▣ 4. Демонстрационные примеры
- ▣ 5. Выводы



Введение

Режим дня – это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка важно, чтобы режим дня выполнялся на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста, сохраняя постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Принципы построения правильного режима

Режим дня детей разного возраста включает примерно одни и те же для всех дошкольных групп виды деятельности и отдыха. От года к году изменяется лишь содержание и объем некоторых нагрузок, продолжительность сна и бодрствования. Так, основные режимные процессы – прием пищи, пребывание на свежем воздухе, сон, игры, трудовая деятельность, учебные занятия, развлечения во всех группах – четко определены требованиями программы воспитания и обучения.

Основные принципы построения режима являются общими для разных возрастных групп, однако в каждой из них имеется своя специфика. Правильная организация режима дня детей дошкольного возраста предполагает как учет морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей, так и использование на каждом возрастном этапе соответствующих педагогических приемов и методов.

В младшем дошкольном возрасте умения и навыки в различных видах самообслуживания сформированы у детей еще недостаточно прочно, поэтому воспитатель постоянно помогает ребенку и контролирует выполнение многих действий. Изменение режима с возрастом – это не только увеличение или уменьшение времени на ту или иную деятельность, но и качественное преобразование всего педагогического процесса и составляющих его частей. Постепенно детей приобщают к новым видам деятельности, меняется характер организации режимных процессов, а следовательно, и подход к ребенку со стороны взрослого – к воспитаннику предъявляются новые, более высокие требования, активизирующие самостоятельность.

К старшему дошкольному возрасту навыки у детей становятся более прочными, что позволяет освободить больше времени для игры, развития движений, творческой деятельности. Воспитание старших дошкольников опирается на осознанное отношение ребенка к совершаемым действиям, умение в определенной мере контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и поступки сверстников. Вся эта возрастная динамика развития ребенка положена в основу режимов дня для разных возрастных групп.

В теплый период года режим дня меняется: вся жизнь детей организуется преимущественно на воздухе, где проводятся разные виды деятельности, а при наличии условий – питание и сон. Количество занятий сокращается до 1 в день, примерная их длительность во второй младшей и средней группе – 15–20 мин; в старшей группе – 25 мин, в подготовительной – до 35 мин.

Значение и организация питания

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении рационального питания, предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные диеты для каждого возрастного этапа, способствующие гармоничное развитию ребенка.

Нужно не заставлять есть ребенка, а создать такие условия, при которых появится желание есть. Как правило, здоровые дети при хорошо налаженном режиме питания никогда не страдают отсутствием аппетита. Если же кто-то из них плохо ест, воспитателю нужно, прежде всего, выяснить причину этого, так как отсутствие аппетита может быть одним из ранних признаков заболевания. В этих случаях необходима консультация врача дошкольного учреждения .

Каждый прием пищи в детском саду нужно использовать как благоприятный момент для воспитания у детей навыков культурно-гигиенических и по самообслуживанию. К старшему дошкольному возрасту воспитанники должны уметь пользоваться всеми столовыми приборами, салфеткой, тщательно и бесшумно пережевывать пищу, есть аккуратно, правильно сидеть за столом. Перед едой все моют руки с мылом, насухо их вытирают, садятся за стол опрятными. А после еды полощут рот питьевой водой.

Прогулка. Движение – это жизнь



Сон – это хорошо



Выводы

Не забывайте, что режим дня – это залог здоровья и основа жизни ребёнка. И поэтому нужно стремиться к тому, чтобы каждый ребёнок соблюдал режим дня.

Спасибо за внимание