

**Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
« Детский сад №11 «Родничок»
с.Зелёная Роща
Степновского района
Ставропольского края**

**Консультация для родителей:
"Режим дня и его значение в жизни ребенка"**

Выполнила :
воспитатель Долженко Н.В.

2022г

Уважаемые родители, каждый из Вас желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

- Регулярное питание;
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей 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. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и

отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

	Дети до 3 лет	От 3 и старше
Общая продолжительность сна	12 часов 50 минут	12 часов
Ночной сон	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
Дневной сон	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка. Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям. Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

Примерный режим для дошкольника в семье:

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00- 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00	Сон

**Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
« Детский сад №11 «Родничок»
с.Зелёная Роща
Степновского района
Ставропольского края**

Консультация для родителей

**Тема: «Влияние семейного воспитания на психическое
развитие ребенка»**

**Взаимодействие с родителями и сотрудниками образова-
тельных учреждений**

**Выполнила:
Воспитатель
Костюк Елена Николаевна**

2022 г.

Цель: пропаганда педагогических знаний, дать представление о влиянии семейного воспитания на психическое развитие ребенка, дать квалифицированный совет.

Ответственный: воспитатель.

ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИИ

1. Влияние семьи на формирование личности ребенка.....	3
2. Факторы, влияющие на стиль семейного воспитания.....	3
3. Условия становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка.....	4
Советы для родителей.....	5
Литература.....	6

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

1. Влияние семьи на формирование личности ребенка

Семья оказывает решающее влияние на формирование личности и психическое развитие ребенка. Общаясь с мамой и папой, братьями и сестрами, малыш усваивает отношение к миру, думает и говорит так, как думают и говорят в его семье. Став взрослым, он может сознательно не принимать некоторые черты своей семьи, однако бессознательно все равно несет в себе манеру поведения, речи, качества характера, заложенные семьей.

Дошкольное детство – период интенсивного психического развития, появления психических новообразований, становления важных черт личности ребенка. Это период первоначального формирования тех качеств, которые необходимы человеку в течение всей последующей жизни (самооценка и др.). Ребенок приобретает не только общие для всех детей черты личности, но и свои индивидуальные особенности психики и поведения, позволяющие ему быть неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями.

Взрослые во многом определяют своеобразие и сложность психического развития дошкольника, формируя его, как личность и психологическую готовность к дальнейшей жизни.

2. Факторы, влияющие на стиль семейного воспитания.

Существует ряд факторов, которые влияют на стиль семейного воспитания: особенности личности родителей и форм их поведения; психолого-педагогическая компетентность родителей и уровень их образования; эмоционально-нравственная атмосфера в семье; диапазон средств воспитательного воздействия (от наказания до поощрений); степень включенности ребенка в жизнедеятельность семьи; учет актуальных потребностей ребенка и степень их удовлетворения.

К настоящему времени сформировалось убеждение, что стиль детско-родительских отношений в семье является одним из основных факторов, формирующих самооценку ребенка и особенности его поведения. Наиболее характерно и наглядно стиль детско-родительских отношений проявляется при воспитании ребенка.

Изменения в развитии самооценки дошкольника в значительной степени связаны с развитием познавательной и мотивационной сфер ребенка, его деятельности, возрастания к концу дошкольного возраста интереса к внутреннему миру людей.

Я.Д. Коломинский считает важной составляющей личности ребенка, ее направленность, т.е. систему ведущих мотивов поведения.

Мотивационная сфера ребенка активно развивается в дошкольные годы. На протяжении дошкольного возраста у ребенка появляются такие мотивы, каких не было в раннем детстве. Существенное влияние на поведение дошкольника начинают оказывать такие побуждения, как интерес к миру взрослых, стремление быть похожим на них, интересы к новым осваиваемым видам деятельности (игра, лепка, рисование, конструирование и др.), установление и сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми в семье, детском саду. Это делает ребенка, особенно к концу дошкольного возраста, весьма чувствительным к оценкам родителей и педагогов.

3. Условия становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка.

Итак, обобщая вышесказанное можно определить условия становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка, причем условие положительного влияния семейного воспитания на психическое развитие ребенка.

Во-первых, содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Можно говорить о существовании **сензитивных периодов** для развития того или иного вида активности (двигательной, познавательной, коммуникативной и др.).

Во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие **опыта самостоятельного преодоления препятствий**. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

В-третьих, необходима всемерная **поддержка развития рефлексии**, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

В-четвертых, чрезвычайно важно наличие **ценностной среды** в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

В целом же можно сделать **вывод**, что психологическое здоровье формируется при **взаимодействии внешних и внутренних факторов**, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Учитывать **актуальные потребности** ребенка и степень их удовлетворения, включенность ребенка в жизнедеятельность семьи; обеспечивать эмоциональное благополучие - (индивидуальный подход, режим дня, соблюдение периодов сна и бодрствования, рациональное питание, прогулки, общение).

2. Развивать **интересы** к новым осваиваемым видам деятельности (игра, лепка, рисование, конструирование и др.) - игровой уголок, спортивный уголок, уголок творчества.

3. Поощрять проявление **самостоятельности**, не ограничивать, но при этом соблюдать единые, постоянные требования на запрет.

Важно знать, что ребенок охотнее выполняет просьбы, чем приказ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова Л. Н. Воспитание и обучение детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 1986.
2. Степаненко, Н.М. Эмоциональное благополучие дошкольников и оптимальные пути его достижений / Н.М. Степаненко // Справочник педагога - психолога. Детский сад. –2012, –№ 2. – С.46.
3. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. - М.: Просвещение, 1985.