

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»
400050, Россия, ул. Хиросимы 3а, тел/факс: 8 (8442) 37-75-38
Email: dou100@volgadmin.ru

Круглый стол

«Приучаем ребенка к порядку и режиму дня»

Волгоград 2022г.

Круглый стол

«Приучаем ребенка к порядку и режиму дня»

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. 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.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему

тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр. Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой.

В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченой водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно, хорошо отдыхает.. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают. Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка

устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Дети и порядок — это вообще, по сути, несовместимые вещи.

Маленькие проказники обычно оставляют за собой большое количество игрушек, фантиков от конфет, книжек, карандашей и бумаг. Конечно прекрасно, если они сами за собой убирают, но часто этого не происходит и очень хочется приучить ребенка к порядку и чистоте. Но чтобы ребенок понимал значимость чистоты и уборки своих вещей, ему надо это разъяснить. Самое главное в данном деле — это личный пример. Надо чтобы дети видели, что такое порядок в доме, а не просто слышали об этом. Надо объяснить малышу, почему важен порядок и какие у него преимущества. Ведь, например, если игрушки будут лежать каждая на своем месте, то потом их очень легко найти для игры. Так что вместе убирать все на свои места очень важно! К тому же дети трех-четырех лет стараются во всем подражать своим родителям, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее. И этим их стремлением надо правильно воспользоваться.

Часто, когда ребенок хочет, к примеру, протереть пыль, то мама ему говорит, что он еще мал и не дотянется ко всем уголкам в комнате. Этого делать ни в коем случае нельзя. Не надо бояться дать малышу веник, ничего страшного не произойдет ведь. Наоборот, домашние хлопоты должны приучать ребенка к тому, что надо помогать взрослым, и не важно, что поначалу такая помощь будет только добавлять хлопоты, это временно. Конечно, надо с умом к этому подходить и поначалу поручать малышу простые задания, а с возрастом усложнять их. Таким образом, сначала это будет игра, а в дальнейшем станет привычным занятием. Важно хвалить ребенка после выполнения задания, даже если он выполнил его не совсем правильно или хорошо. Надо, чтобы ребенок понимал свою значимость в семье и ощущал поддержку близких во всех начинаниях.

Часто можно встретить то, что мамы жалеют своих крошек, не позволяя им ничего делать самостоятельно, мол, он еще слишком мал для того или иного дела. Это приводит к тому, что с возрастом ребенок не способен выполнять даже самые элементарные задания по дому. И вот в этом случае уж точно будет стоять вопрос о том, как приучить ребенка к порядку. К любой уборке надо подходить с фантазией. Убирая игрушки по комнате, к примеру, можно сделать небольшое соревнование, мини-игру, кто первый соберет, тот получит конфетку. Чтобы еще больше мотивировать ребенка, надо поддаться ему и дать победить. Яркие красивые коробки тоже будут хорошо влиять на желание детей складывать в них мелочи. Для мальчиков можно придумать гараж, в который надо загонять машинки по после игры, а для девочек хорошим вариантом будут замки, куда надо завести принцесс, чтобы они были в своих домиках. Вариантов много и ребенка очень легко обхитрить в этом деле.

Важно научить ребенка тому, что у каждого предмета есть свое место:

карандаши должны лежать в коробке или пенале, пластилин в своих контейнерах, тетради и альбомы в ящиках стола.

Не сложные, но ежедневные задания должны быть у каждого ребенка. Что это будет – решать уже родителям. Можно, например, поручить ему кормление рыбок (только главное, чтобы ребенок делал это правильно). Такое простое занятие будет давать малышу некую ответственность, и приучать к постоянству.

Указания для ребенка обязаны быть четкими и понятными. Хорошо вообще составить список (если малыш читать не умеет, то можно просто нарисовать), где будут понятные задания: вытереть пыль, помыть чашки, покормить кота и т.д.

Если давать ребенку задания и требовать исполнения их, то надо и за своими действиями следить. Ведь надо чтобы малыш не только за собой следил, но и понимал, что в семье есть свои обязанности у каждого члена семьи. Мама готовить кушать, папа выносит мусор, а ребенок, например, протирает пыль;

Важнее всего никогда не ругать ребенка, если он что-то сделал не так. Такие действия могут отбить все желание помогать родителям и более того, вызвать комплекс неполноценности.