

Консультация для родителей на тему:
«Режим дня и его значение в жизни ребёнка»

Педагог-психолог:
Брусенская Н.Н.



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.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

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. 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 закаляющее 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.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты,

наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. 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. 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. 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, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. 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 кипяченной 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. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. 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.

Таким образом, режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны д/сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

Педагог-психолог:

Консультация для родителей «Детский тайм – менеджмент или 10 советов родителям»

Как вы думаете, а нужен ли вообще детский тайм-менеджмент? Ведь время ребенка и так расписано до предела: детский сад, развивающие кружки, спортивные секции, затем школа, снова секции и так далее... Тем не менее, практика показывает, что все гораздо сложнее. Наши дети не умеют грамотно спланировать время на выполнение огромного количества задач, поставленных в школе, и не способны разобраться с их приоритетами. Они не знают способов борьбы с тем, что мешает им все успевать, будь то внешние отвлечения, потерянная из-за беспорядка тетрадка или собственная лень. Наконец, мало кто из детей умеет ставить цели, и уж совсем единицы способны организовать деятельность по их достижению.

Между тем, эти проблемы достаточно эффективно решаются с помощью инструментов тайм-менеджмента, и сейчас мы рассмотрим основные из них.

Совет 1

Составление списка дел, которые необходимо сделать за день – это самая простая и эффективная техника планирования. Вначале вы можете составлять такой список вместе с ребенком, планируя семейные выходные дни. Затем попросите ребенка, чтобы он попробовал сам составить список своих дел на день и разберите, что получилось. Играйте: попросите ребенка, чтобы он помог вам спланировать ваш день. Потом восторженно расскажите, как здорово вам удалось выполнить все намеченные дела благодаря его помощи. Договоритесь, что несколько дней вы вместе будете планировать ваше время, а потом обмениваться опытом.

Совет 2

Вместо списков дел у малышей могут использоваться картинки и рисунки. Например, в одной многодетной семье ежедневно происходила невыносимая кавардасия с утренними процедурами – малыши никак не могли удержать в голове все необходимые дела, которые необходимо сделать, маму разрывали на части, все нервничали и вечно опаздывали. Все благополучно разрешилось, когда они взялись за дело «по тайм-менеджерски»: составили перечень всех утренних дел, и дети нарисовали все свои дела на небольших цветных карточках. У каждого ребенка был свой цвет и своя фигурка этих карточек – у одного красные кружки, у другого – зеленые сердечки и так далее. Затем эти карточки были помещены в жестяную коробку, которая каждое утро открывалась, карточки извлекались, и дети, руководствуясь ими, очень оперативно и без нервозности осуществляли утренние сборы.

САЙТ ДЛЯ МАМ И РОДИТЕЛЕЙ
<http://www.tvoyrebenok.ru/>

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Результат

Совет 3

Вечернюю подготовку к детскому саду удобно организовать с помощью пробковой или магнитно-маркерной доски. Предложите ребенку крепить на нее разноцветные стикеры с рисунками. Каждый рисунок соответствует делу, которое ребенок должен сделать вечером. Рюкзак-взять игрушки в сад, зубная щетка – почистить зубы и т. д. По мере того, как дело делается, ребенок снимает стикер с доски. Таким образом, мама избавлена от необходимости постоянно напоминать ребенку о его делах, а ребенок самостоятельно собирается в детский сад и учится планировать свои дела.

Совет 4

У наших детей существует масса задач, которые нужно делать регулярно: зарядка, уборка игрушек, помощь родителям по дому и многое другое. Существуют очень простые и удобные таблицы, которые можно нарисовать цветными фломастерами на доске. Слева, по строкам, написать те задачи, которые ежедневно должны выполнять все члены семьи. Наверху, по столбцам – даты или дни недели. Например, ребенок должен ежедневно делать зарядку, а вы – готовить обед. В столбце, соответствующем сегодняшней дате, ребенок ставит «плюс», когда сделает зарядку, вы – «плюс», когда приготовите обед. Все наглядно и очень мотивирует. Особенно, если вы договоритесь, что съедите вкусный торт (сходите в кино, сыграете в игру и т. д., когда вместе с ним наберете определенное количество плюсиков.

Совет 5

При составлении списков дел необходимо учитывать их приоритет. Научите ребенка составлять список дел на день по убыванию важности, то есть вначале записывать наиболее важные дела, а затем уже менее важные. И выполнять дела по списку. Тогда к вечеру у ребенка гарантированно не останется важных невыполненных дел.

Совет 6

У вас и у ребенка может быть разное представление о том, какое дело является наиболее приоритетным, поэтому об этом необходимо договориться. Наивысшим приоритетом обладают дела, связанные с жизнью

и здоровьем человека. Например, сбегать за лекарством для бабушки, если бабушка плохо себя чувствует, важнее, чем полить цветы.

Совет 7

Огромная задача кажется ребенку непосильной. Поэтому он будет откладывать ее до последнего. Помогите ребенку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему будет легко справиться. В тайм-менеджменте большая задача называется «слоном», а в нашем детском тайм-менеджменте – «шоколадным слоном», которого мы делим на дольки и съедаем по дольке. Дольки должны быть очень четкими и конкретными. Например, при изучении иностранного языка такой ежедневной долькой могут быть 3-5 новых иностранных слова, которые надо выучить.

Совет 8

У ребенка есть и несложные, но противные дела. Поэтому их он тоже откладывает. В тайм-менеджменте такие дела называются «лягушками», а выполнить такое дело называется «съесть лягушку». Лягушка съедается в первую очередь. Но ребенка сложно убедить в том, что ему необходимо есть лягушку даже понарошку. Справиться с несложными, но неприятными делами помогут следующие хитрости. Во-первых, соревнование, драйв. Например, ребенку надо убрать комнату. Пусть засечет время, ровно 15 минут. За это время на скорости он должен все убрать. Еще лучше, если вы с ним поспорите, кто раньше свою комнату уберет за эти 15 минут. Во-вторых, придумать игру. Например, ему надо помыть посуду. Пусть представит себе, что он археолог, а в раковине лежат древние вазы, которые необходимо отмыть для музея или найти на них тайные письмена. И в-третьих, каждому делу «*надо*» пусть придумает дело «*хочу*». Например, помыл посуду – прошел новый уровень в компьютерной игре. Только соблюдаем правило: дело «*хочу*» не должно превышать по времени дело «*надо*».

Совет 9

Помним, что **тайм-менеджмент** касается не только обязанностей и работы, но и отдыха. В детском саду у ребенка отдых четко регламентирован, в отличие от дома. Между тем, дома тоже необходимо соблюдать баланс. Есть даже правила отдыха. Первое правило – устраивать короткие перерывы для отдыха через каждые 30-40 минут занятий. Второе правило – чередовать разные виды деятельности. И третье правило – если работал в одном месте, отдыхать лучше в другом, если есть такая возможность. Конечно, в идеале лучше выйти погулять, но если не получается, можно просто на кухне выпить чаю с пирожками и поговорить по душам.

Совет 10

Как приучать ребенка к тайм-менеджменту? Точно так же, как мы приучаем ко всем полезным вещам – только игрой. Не заставляя и не навязывая. Не смеясь, если что-то вышло не вполне удачно, и не наказывая, если не вышло вообще. Не сердясь, если и выходить-то не собиралось. На личном примере, на договоренностях, на «рукопожатии». Даже «на спор». Тайм-менеджмент очень сплачивает семью, если она формирует и

укореняет собственные жизненные ценности. Тогда планирование любой деятельности ребенка подчинено поставленным целям, а те, в свою очередь, ориентированы на семейные ценности. И это помогает ребенку совершать множество важных поступков, способствующих его росту и успешному развитию. Ведь все мы знаем известную поговорку: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!»

Педагог-психолог:
Брусенская Н.Н.