

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «Устный журнал»

«ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА»

Цели:

- определить значение режима дня для дошкольников;
- рассмотреть правила организации режимных моментов.

Ход мероприятия:

1. **«Вступительное слово»** – воспитатель .
2. **«Значение режима дня в жизни дошкольника»**– воспитатель.
3. **«Поведенческие особенности детей»** - педагог - психолог
4. **«Информирования о возможных рисках гибели и травмирования несовершеннолетних в быту, обеспечения должного контроля со стороны родителей за времяпровождением несовершеннолетних, а также безопасности дорожного движения»** - воспитатель.
5. **Разное**

Ход собрания

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Мы благодарим Вас, что в круговороте дел, работы, занятости вы нашли время и пришли к нам на встречу. Мы рады видеть вас.

Вступительная часть.

В качестве приветствия предлагаю высказать пожелания на новый учебный год (использование приёма «Огонёк» родители по кругу передают друг другу «огонёк добра», высказывая пожелания).

В первой части нашей встречи мы хотим предложить вам коротенькую информацию о детях.

Видео - ролик «Что такое старшая группа?» (ссылка в группе).

Воспитатель:

Тема нашего собрания **«Значение режима дня в жизни дошкольника»**

Сегодня поговорим о правильном и сбалансированном режиме дня. Мы приглашаем вас, познакомиться со страницами устного журнала. Каждая его страница будет посвящена одному из аспектов организации режима дня ребенка в детском саду.

Результаты анкетирования.

1. Вопрос - Нужен ли ребенку режим?

Вы все молодцы. С помощью анкетирования мне в целом удалось выявить вашу точку зрения по вопросу, нужен ли режим дня ребенку или нет. Многие писали: *«Конечно, режим дня необходим любому человеку.»*

2. Что такое режим?

- Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.

*- Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. (50*50)*

Давайте подведем итог: (родители берут карточку и зачитывают высказывания).

- Он не должен быть слишком жестким, колебания на полчаса-час в ту или иную сторону вполне допустимы. Полное отсутствие распорядка дня негативно сказывается на здоровье ребенка, вселяет в него в будущем неуверенность и тревожность».
- «Вставать в определенное время и засыпать в определенное время — вот и весь наш режим. Но соблюдаем мы его неукоснительно».
- «Режим дает ощущение стабильности, а это — основа формирования здоровой психики...».
- «Мы стараемся придерживаться определенного режима, хотя сын у нас сам его сформировал, и мы просто под него подстраиваемся».
- «Все бы хорошо, но режим диктует наша жизнь. Если ребенка не уложить вовремя спать, то утром он с трудом встанет в детский сад или, того хуже, в школу, а там уроки, внимательность нужна. А как сосредоточиться, если спать хочется? Вот и приходится вырабатывать режим».

страница №1

«Что такое рационально организованный режим дня?»

Воспитатель:

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье.

Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность

мозга. В ритме все удастся легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. Остановимся на основных режимных моментах.

Страница 2

Обеспечение двигательной активности ребенка

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей. А ведь движение - главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый.

Часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что ребенок слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. Нередко гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении.

Важное условие максимально возможное пребывание на свежем воздухе.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т.д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим в целом не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Приведем примеры режимов дня дошкольников в детском саду и дома. Такие примеры помогут вам сориентироваться и выработать режим, который максимально подходит вашему ребенку.

(Показывает «Режим дня дошкольника»)

страница №3

Организация сна ребенка

Во сне, как известно, даже мы, взрослые, проводим не менее трети всей жизни. А маленькие дети – значительно больше.

Сон — это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

«Спать или не спать днем?» - этот вопрос становится главным в каждой семье, где есть дети 3-6 лет. Днем дети совершенно не желают ложиться в постель, и многие родители идут у них на поводу. Правильно ли это?

Дневной сон — своего рода передышка для детского организма. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями: в этом возрасте потребность в общении с мамой и папой очень велика. Уместно будет рассказывать ребенку поучительные истории, не всегда правдивые, но закрепляющие стереотипы поведения в различных жизненных ситуациях.

Кроме того, вечерняя процедура отхода ко сну — хорошая возможность показать ребенку любовь и привязанность: приласкать, обнять, погладить, пожелать спокойной ночи, сладких снов. После такого ритуала ребенок чувствует себя защищенным и засыпает спокойным крепким сном.

Сколько времени должен спать ребенок? 4—5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, а дети 6 лет должны спать 12 часов.

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры. Считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение.

Исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого полноценного сна, а следовательно, нервная система не получит полноценного отдыха. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдаются вялость, заторможенность, апатия.

Полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства.

Вы можете прочитать памятку, по ссылке в группе, где мы предлагаем несколько добрых советов по организации сна ребенка

страница №4

Прогулка

Пребывание на открытом воздухе — наиболее эффективный вид отдыха, сопровождающийся повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Особенно важны продолжительные прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 ч, а летом по возможности весь день.

Ежедневная, достаточно длительная прогулка — важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития.

Гулять необходимо в любую погоду!

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет — при температуре воздуха ниже -20 °С и скорости ветра более 15 м/с (для регионов средней полосы России).

Время прогулки можно разделить: первая (2 ч) - до обеда, вторая (1-2 ч) - после дневного сна.

В то же время прогулка — один из элементов режима дня, дающий возможность детям реализовать в играх свои потребности в движении.

Одежда должна соответствовать времени года, погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка.

III. Разное.

1. Выборы родительского комитета.

Итог собрания.

Мы познакомились сегодня с основными режимными моментами.

Важно помнить, что нет, и не может быть универсального режима дня для всех детей, при внедрении распорядка необходимо ориентироваться на потребности собственного ребенка.

Воспитатель. Встречу хотелось бы закончить словами С. Соловейчика: «Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: «Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он также призван к жизни, как и я, это нас объединяет – мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшней, и потому он другой, как и все люди, я его принимаю, как всякого другого человека. Я принимаю ребенка. Я принимаю его, охраняю его детство, понимаю, терплю, прощаю. Я не применяю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю. Я люблю его и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».

