

«Значение режимных моментов для здоровья ребенка»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это чередование различных видов деятельности и отдыха детей дошкольного возраста, отвечающее педагогическим и гигиеническим требованиям. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и т.д. обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Бодрое, жизнерадостное и в тоже 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.

Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени.

Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка во сне, пище, отдыхе.

Организация режимных мероприятий имеет важное значение для воспитания ребенка, так как в ходе различных моментов, связанных с приемом пищи, выполнение гигиенических процедур происходит формирование культурно-гигиенических навыков и привычек, усвоение норм и правил поведения в обществе, формирование представлений об окружающих предметах, их свойствах и сфере использования.

У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их



действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.

Таким образом, когда твердо соблюдается режим, он не в тягость ни ребенку, ни родителям, ни другим членам семьи. При этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется, желание есть, он быстро засыпает.

Очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму, потому что организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня детского сада – это залог физического и психического здоровья ваших детей.

Материал подготовили:
воспитатели группы №14 «Колокольчики»