

## **«Режим дня дома»**

Рындина Марина Митрофановна,  
воспитатель группы №9 «Лесная сказка».

Нередко взрослые не знают, как организовать утренние и вечерние часы малыша дома в будние дни и как всей семьей с пользой для ребенка провести выходные. Довольно часто в воскресные дни детей перегружают впечатлениями, нарушают режим дня.

Как же построить домашний режим ребенка, т.е. рационально чередовать занятия и отдых, специально выделить время для трудовых поручений, развлечений. Важно чтобы дети ложились в постель в установленное время. На засыпание и сон оказывают влияние характер деятельности, настроение ребенка, предшествующие укладыванию. Поэтому родители должны перед сном почитать ребенку книгу, рассказать сказку, поиграть в спокойные игры.

Свежий воздух благотворно воздействует на здоровье дошкольников. Однако, во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой, не проводятся, а иногда и в выходные дни ребята большую часть времени сидят дома. Но пребывание на воздухе в любую погоду необходимо для полноценного развития ребенка. Малыш радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с мамой или папой, поговорить с ними. После прогулки у него появится аппетит, он быстрее заснет. В семье часто боятся приучать детей к облегченной одежде, принимать водные процедуры.

Огромное значение в укреплении здоровья детей имеет правильное питание, проведение утренней гимнастики. Большое внимание следует уделять развитию движений у детей шестого года жизни, так как в этом возрасте заметно возрастает потребность в них, совершенствуются бег, прыжки, лазание. Детей слишком подвижных следует время от времени переключать на более спокойную деятельность. И наоборот, детей, которые мало двигаются, - на игры, требующие активных действий.

Старший дошкольный возраст – период активного формирования отношения ребенка к окружающим. Жизнь ребенка в коллективе сверстников требует умения считаться с интересами товарищей, оказывать помощь, активно участвовать в общей деятельности.

Родителям, у которых двое и больше детей, нужно обратить внимание на то, чтобы они относились ко всем детям одинаково, учитывая нужды каждого ребенка, предупреждали возникновение зависти между братьями и сестрами, соперничество между ними. Важно, чтобы в семье детей не

захваливали, давали объективную оценку их поступкам, привлекали к посильному труду.

Хотя труд по самообслуживанию у детей старшего дошкольного возраста по-прежнему занимает основное место, элементы такого труда были уже у детей младшего возраста, когда они выполняли отдельные поручения взрослых. На шестом году жизни ребята так же выполняют трудовые поручения, но многие из них уже становятся постоянными, переходят в обязанности. В этом возрасте детей приобщают к труду взрослых. Если ребенок раньше главным образом наблюдал их труд и его помощь была символической, то теперь она должна быть реальной. Один из любимых видов труда детей - труд в природе. Родители должны показывать приемы этого труда: как держать лопату, грабли, как направлять струю воды при поливке растений.

Несмотря на то, что к шести годам дети приобретают навыки игры с различными игрушками, умеют создавать игровую обстановку, сюжеты их игр еще бедны. Родители, играя вместе с ребенком должны использовать сюжеты любимых детских сказок, спектаклей, побуждать отображать в играх труд людей. Развитию игр способствует наличие разнообразных атрибутов.

В нравственном воспитании детей шестого года жизни большое значение имеет формирование привычек культурного поведения. Здесь влияние семьи особенно велико.

Для того, чтобы поведение ребенка не отклонялось от нормы, важно дома установить четкий режим дня, который бы обеспечивал рациональное чередование двигательной активности и отдыха, предупреждал переутомление малышей. Родители должны обучать детей и навыкам культурного поведения, которые помогут им строить отношения со взрослыми и сверстниками. Полезно в семье создавать ситуации, в которых ребенок может проявить внимание к окружающим (помочь нести покупки, навести в комнате порядок и т.д.) и получить положительную оценку своему поведению.

Очень важно, чтобы обстановка дома была спокойной, а отношения между взрослыми теплыми, дружескими. Родители должны знать и о положительных сторонах поведения ребенка, его удачах, успехах. Необходимо относиться к малышу, как к полноценному члену семейного коллектива, наполнять его жизнь интересными играми, делами, чаще практиковать совместный труд, прогулки. Трудовое воспитание должно быть в центре внимания семьи. В шестилетнем возрасте дети почти полностью самостоятельны в обслуживании себя. На шестом году жизни ребенок должен научиться чистить зубы на ночь, мыть шею, уши, ноги, застилать свою постель, мыть игрушки, стирать кукольную одежду.

Огромное значение для умственного развития имеет его самостоятельная деятельность. В семье должны быть созданы условия для детских игр, разнообразных занятий.

**Источник:** <http://www.detskiysad.ru/vospitanie/5god16.html>