

«Роль и значение режима дня в воспитании ребёнка»

Режим дня – это организованный распорядок жизни и деятельности ребёнка, направленный на осуществление воспитательных задач. Правильно организованный режим дня ребёнка даёт возможность установить должное чередование занятий и отдыха, бодрствования и сна. Режим дня обеспечивает ритмичность в работе отдельных органов и всего организма в целом: создаются условия для нормальной работы центральной нервной системы, которая является главным регулятором деятельности организма человека. Режим дня обязательно включает в себя питание, отдых, а так же умственный и физический труд.

Глубокий и полноценный сон необходим ребёнку, т. к. он обеспечивает нервным клеткам головного мозга отдых. Продолжительность сна детей младшего возраста колеблется в пределах 10-12 часов. Даже небольшое, но системное недосыпание вредно сказаться на самочувствии и здоровья детей. Поэтому в семье надо обратить внимание на то, что бы у ребёнка был достаточный и спокойный сон. Приведу ошибки, которые наиболее часто бывают при организации сна. Не обеспечивается полноценный отдых клеток головного мозга из-за просмотра вечерних телевизионных передач, компьютерных игр и из-за несоблюдения строго определённого времени отхода ко сну и подъёма.

Немаловажным фактором в режиме дня имеет и его питание. В младшем возрасте рекомендуется кормить ребёнка не реже 4 раз в день, примерно каждое 3-4 часа. Утром ребёнок должен получать горячий завтрак, а так же чай, молоко или какао. Обед в строго определённом времени, обязательно с первым блюдом. Ужин должен быть легким, небольшим по количеству и давать его следует за 1-1,5 ч. до сна.

Нужно прививать детям привычку мыть руки перед едой, есть за чистым столом, пользоваться чистой посудой, не употреблять немывтых овощей и фруктов. Дети должны есть не спеша, хорошо прожёвывая пищу. Нельзя разрешать громко разговаривать и

смеяться во время еды. Некоторые родители отдельно готовят детям, отдают им всё лучшее и вкусное. Ребёнок привыкает к особому положению в семье, и постепенно у ребёнка зарождается эгоизм.

Достойное место в режиме дня должен быть отведён организации труда. В семье ребёнок должен участвовать в бытовом труде. Бытовой труд включает работу по самообслуживанию. Как показывает опыт, в семье, где хорошо организован бытовой труд, дети более отзывчивые, предупредительные, более деятельные и активные, они ценят труд взрослых, сами любят трудиться. Ребёнок, умеющий трудиться дома, легко вникает и в учебный труд. У каждого ребёнка должны быть какие-то обязанности, которые он должен выполнять всегда (например: убрать за собой игрушки, аккуратно сложить вещи и др.). Со временем обязанности должны усложняться.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. Необходимо ежедневно прогуливаться с ребёнком, тем более в выходные дни. У ребёнка должно быть время, когда он занимается своим любимым делом. Такое время лучше выделить перед сном.

Сущность режима дня состоит в том, чтобы научить ребёнка беречь время, расходовать его с пользой для себя и для окружающих.

Поэтому задача родителей состоит в том, чтобы при помощи режима дня установить для ребёнка привычный уклад жизни, научить его делать всё вовремя, не тратить драгоценное время зря.

<http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-rol-semeinyh-tradicij-v-vospitani-reb-nka.html>