Родительское собрание
«Режим дня дома и в детском саду».

Повестка собрания:

1. Консультация воспитателей «Режим дня дома и в детском саду»
2. Рекомендации педагога-психолога «Как сделать утренние расставания комфортными для малыша и родителей»
3. Консультация музыкального руководителя «Телевидение и дети»

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.

Задачи:

- Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.
- Познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом организации режимных моментов в детском саду.
- Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований что и в детском саду.

Уважаемые родители, тема собрания «Режим дня дома и в детском саду».

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

В структуру режима дня входят следующие компоненты:

- бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
- занятия с детьми;
- прогулка;
- игры.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по режиму любознательны, активны на

занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

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.

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду

располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в д/саду и придерживаться такового же режима дома.

Режим дня д/сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебною и трудовую... Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе дети 3 года жизни, поэтому за основу взят режим дня для младшего возраста, а с младшими детьми необходимые режимные процессы проводятся на несколько минут раньше (5 – 15 мин.). Их раньше выводим на прогулку, первыми кормим, укладываем спать, у них раньше заканчиваются занятия и другой объём нагрузок.

Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 8:30 т.к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу.

Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно. Поэтому мы предлагаем посмотреть в какой последовательности вашему ребёнку необходимо раздеваться и одеваться, как складывать вещи в своём шкафу.

В утреннее время в д/саду осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда уголке природы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в д/саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы формируем умение детей есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами.

Неотъемлемой частью режима дня в д/саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит в младшей группе 10-15 минут. Занятия поводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина.. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры, чтение художественной литературы; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют

огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

После прогулки в д/саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз), чтобы все дети были причёсаны.

Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, читаем книги и т. д. А когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

Как сделать утренние расставания комфортными для малыша и родителей

Чем младше ребенок, тем более чувствителен он к эмоциональному состоянию взрослых. Если мама слишком сильно боится и переживает, когда поручает малыша «общественному воспитанию» - не стоит ждать легкой адаптации. Ребенок тоже будет испытывать тревогу и беспокойство. Если вы пока ещё испытываете трудность при расставании с ребёнком в утренние часы в детском саду, то попробуйте использовать следующие приёмы:

1.Утром обсудите с ребенком предстоящий день: Старайтесь провести утро без суеты, в привычном для ребенка ритме. Пока собираетесь в детский сад, разговаривайте с ним. Спросите, кто в детском саду будет есть кашку, если ребенку доставляет удовольствие прием пищи. Напомните об играх с песочком, со снегом – если он любит гулять. С помощью разговора вы обязательно почувствуете себя увереннее, а ребенку передастся ваш настрой.

2.Привлеките ребенка к процессу раздевания-одевания: В раздевалке обязательно привлеките ребенка к процессу раздевания-одевания в случае, если у него в этот момент нет истерики. Спросите его, куда повесить или положить одежду, предложите показать «домик» для ботиночек, попросите «помочь» справиться с непослушными сандаликами. Велика вероятность того, что настроенный на «деловую волну» малыш не успеет вспомнить о том, что «забыл» поплакать.

3.Придумайте ритуал прощания, приятный для вас и ребенка: Помните: чем дольше вы уговариваете ребенка, тем продолжительнее и тяжелее будут расставания. Чтобы этого избежать, придумайте забавный ритуал прощания, который будет приносить радость малышу и послужит своеобразным сигналом для расставания. Ритуал поможет вам сделать прощание приятным и безболезненным. Иногда, чтобы принять ритуал прощания, нужно некоторое время, поэтому хорошо, если он принят в семье еще до детского сада. Тогда во время адаптации он будет подсказкой для ребенка: после ритуала мама всегда уходит, но потом возвращается.

4.После того как ребенок переоделся, сразу уходите: Переодетого ребенка отведите в группу или, если он продолжает плакать, передайте на руки воспитателя. Сразу уходите и при этом сохраняйте уверенность, что все будет хорошо.

5. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

Консультация музыкального руководителя для родителей в группе детей раннего возраста с 2-3 лет №1 «Солнышко» на тему «Телевидение и дети»

Воскресенье. Утро. Как хочется наконец-то выспаться. Если бы вы легли с вечера немного пораньше - это позволило бы вам более полно самому отдохнуть, и дать возможность выспаться маме и ребёнку, ведь с маленьким человечком приходиться перестраивать своё отношение к семье и окружающим вас близким людям, чтобы избежать крупных, непоправимых проблем в будущем. Но вы об этом не хотите думать. И вот…

Ненаглядное сокровище уже заглянуло в вашу спальню с такой знакомой вам ежедневной просьбой. Делать нечего – вы опять даёте ребёнку «добро» на просмотр мультиков. Снова в течение целого дня телевизор (компьютер) будут включены.

А ведь в 2-3 года мозг ребёнка к этому не готов. Лучше всего вообще не смотреть! Мнение Всемирной организации Здравоох-ранения на этот счёт однозначно: она призывает к введению повсеместного запрета на демонстрацию телепередач и видио программ детям до трёх лет для сохранения их **физического** и **психического** здоровья.

Причины - в чисто медицинских факторах.

Вред для центральной нервной системы!

В период от рождения до трёх лет у детей формируются все основные психологические функции:

***Внимание,* память, *интеллект, * речь.**

Клетки головного мозга работают в усиленном режиме. Малыш и так испытывает невероятные психологические перегрузки, а просмотр телевизионных программ – это частая смена картинок, которую ему ещё нужно расшифровать. Перегрузка центральной нервной системы в будущем может привести к синдрому гиперактивности и дифицита внимания, отставанию в речевом развитии, отсутствию интереса к обучению, творческой деятельности и множеству других серьёзных нарушений.

Второй немаловажный фактор это - телевизор вреден для зрения. Зрительный анализ у детей созревает только к 3-5 годам, а до этого времени зрительная система напрягается, чтобы чётко рассмотреть изображение, причём это происходит незаметно и не осознано, независимо от воли ребёнка, освещённости помещения и расстояния до телевизора.

Если такие напряжения происходят постоянно, по многу часов в день, то компенсаторные возможности глаз снижаются и не могут сдержать нарушений, которые появятся в будущем.В итоге получается, что зрительная система и мозг испытывает **перегрузки**! Ребёнок устаёт, перевозбуждается, плохо спит, плачет и становится капризным. Конечно, ребёнка надо чем-то занимать в 2-3 года. *Пусть это будут:*

-Яркие **книжки раскладушки**. Для каждой странички или картинке вы можете придумать маленький рассказ, спеть небольшую песенку или рассказать маленькое стихотворение, взятое из папки взаимодействия музыкального руководителя с родителями, находящейся в раздевалке вашей группы или просто придумать самим. Тоже самое можно делать с **мягкими кубиками, книжками-дутышами, пирамидками, любимыми игрушками-зверушками, машинками.**

-Познакомства малыша **с заводным миром игрушек**, но обязательно контролируйте действия с ними, чтобы игрушки не сломались. Можно, взяв ручку малыша в свою руку аккуратно вместе с ним игрушку завести, потом любоваться её звучанием, говоря слова – указания: смотри, слушай, осторожно, не бросай, аккуратно положи и т.д. Он всё поймёт,т олько будьте вежливыми, настойчивыми, в меру строгими, если это надо.

-Приобретённые или подаренные вашему малышу **музыкальные игрушки**. Ваш ребёнок испытает настоящее удовольствие, а вы принимайте, пожалуйста, с радостью его хорошее настроение и веселитесь вместе с малышом не скупясь на улыбку, аплодисменты и яркие восклицания: «Ура!»

Ну, вот, наши малыши растут и крепнут. Конечно телепрограммы-это один из способов постижения мира, поэтому исключить его совсем после трёх лет было бы несправедливостью по отношению к ребёнку.

После трёх лет можно, но очень осторожно начинать знакомить детей с телевидением. Телепередачи требуют воспитания в детях культуры и умения смотреть и слушать. Для маленького слушателя надо создать обстановку помогающую ему сосредоточиться во время просмотра телепередач: не отвлекать его разговорами, шумом, дополнительными пояснениями. Пусть вслушивается, сосредотачивается, вдумывается. Просмотр телепередач не должен быть фоном к еде, игре и другим занятиям. Это не может быть « между прочим» - такой просмотр приносит только вред: вырабатывается привычка рассеянного внимания, снижается интерес к музыке, пропадает желание слушать её, тем более слушать её до конца.

Будьте терпеливыми к своему ребёнку, помогайте ему осторожно, с любовью осваивать наш непростой мир, рассказывайте, разъясняйте, показывайте, объясняйте ему всё, чем вы с ним занимаетесь. У вас всё получится!