Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы имени дважды Героя Советского Союза А.А. Губарева с. Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области – Детский сад с. Гвардейцы

Выписка из протокола № 1

общего родительского собрания в СП ГБОУ ООШ с. Гвардейцы:

«Значение режима дня в жизни дошкольника»

от 03.10.2022

Председатель собрания: Корсикова Н.В.

Секретарь собрания: Сургаева Е.В.

Присутствовало: 20 родителей группы

Повестка родительского собрания

1. Вступительное слово директора ГБОУ ООШ с. Гвардейцы Кочетковой Е.Ю.

2. «Что такое рационально организованный режим дня?»- воспитатель Хаустова О.Н.
3. «Обеспечение двигательной активности ребенка» - медицинская сестра в офисе врача общей практики с. Гвардейцы Гильмутдинова Р.Р.
4. «Организация сна ребенка» воспитатель Сургаева Е.В.
5. «Прогулка» воспитатель Сургаева Е.В.
6. Рефлексия музыкальный руководитель Хаустова О.Н.

Форма проведения:
беседа – диалог воспитателя с родителями
Ход собрания:
I. Организационная часть.
Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня поговорим о правильном и сбалансированном режиме дня. Но сначала предлагаю по приветствовать друг –друга. Игра «Клубочек приветствия» (передают по кругу мяч, называя себя по имени и приветствовать всех присутствующих).
II. Основная часть
«Что такое рационально организованный режим дня?»
Воспитатель: (выступает Хаустова О.Н.)
«Конечно, режим дня необходим любому человеку. 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- но вот и весь наш режим. Но всегда ли соблюдаем мы его неукоснительно…
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».

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.

В ритме все удается 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.

Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы. Остановимся на основных режимных моментах.

Обеспечение двигательной активности ребенка.

Медицинская сестра в офисе врача общей практики с. Гвардейцы Гильмутдинова Р.Р.:

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. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать осваивать новые движения.

Часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш 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. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а бывает, проявляют и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Важные условия занятий с детьми — максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное — хорошее настроение ребенка.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями 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.

Организация сна ребенка.

Воспитатель: (Сургаева Е.В.)

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 становиться 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. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. 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.

Ребенок 2—3 лет должен спать не менее 14 часов в сутки, 4—5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, а дети 6 лет должны спать 12 часов.

Прогулка

Воспитатель: (Сургаева Е.В.)

Ежедневная, достаточно длительная прогулка — важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития. Прогулки способствуют развитию детей, закаливают организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребенка, поскольку во время прогулки происходит общение со сверстниками, он играет, активно двигается, получает массу информации и опыт общения с другими детьми

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).

Длительность пребывания на улице зависит от сезона: в холодное время и даже в ненастную погоду она должна быть не менее 3-4 ч, из этого времени 1,5-2 ч в светлое время суток. В летнее время ребенок как можно больше должен находиться на свежем воздухе. Время прогулки можно разделить: первая (2 ч) - до обеда, вторая (1-2 ч) - после дневного сна.

Среди детей, у которых продолжительность пребывания на открытом воздухе, ночного сна соответствует возрастным нормам, меньше часто болеющих, с жалобами респираторного генеза, имеющих низкие показатели массы тела и динамометрии. У детей, соблюдавших должную продолжительность прогулок, реже регистрируются склонность к тахикардии и аллергические проявления, хронические заболевания дыхательной, пищеварительной систем, нервно-психические расстройства. В то же время прогулка — один из элементов режима дня, дающий возможность детям реализовать в играх свои потребности в движении. Здоровая усталость после прогулки обеспечивает прекрасный аппетит и хороший дневной сон.

Одежда должна соответствовать времени года, погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Укутанный в большое количество теплой одежды ребенок лишается возможности быстро и активно двигаться, он скован в своих движениях, неуклюж и более подвержен простуде, чем остальные дети.

У таких детей снижается возможность приспособиться к разным климатическим условиям, падает сопротивляемость к воздействию вредных микроорганизмов, что в свою очередь ведет к частым заболеваниям. Одежда не должна стеснять движений, мешать свобод ному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожу, а помогает поддерживать постоянную температуру тела человека, ограждает от неблагоприятного воздействия внешней среды. В холодную погоду одежда должна

защищать организм от излишней потери тепла, в жаркую — не препятствовать хорошей теплоотдаче.

III. Заключительная часть.
Воспитатель: (Хаустова О.Н.)

Мы познакомились сегодня с основными режимными моментами в жизни ребенка, узнали новые приемы отхода ко сну, время дневного и вечернего сна и многое другое. Важно помнить, что нет, и не может быть универсального режима дня для всех детей, при внедрении распорядка необходимо ориентироваться на потребности собственного ребенка.

В связи с этим вытекает вопрос: «Как заставить ребенка соблюдать режим?»

Так вот нельзя насильно заставлять его что-либо делать, нужно учиться понимать своего ребенка. Например, если ребёнок не хочет спать, есть и пр., не пытайтесь оказывать на него прямое давление, обратите все в игру. Если же он мешает вам делать домашнюю работу - вовлеките его в эту работу. Пока вы не научитесь считаться с его желаниями, ребенок никогда не будет делать то, что хотите или навязываете ему вы.

И последнее. В каждой семье должен быть установлен определенный, наиболее удобный для нее режим дня, которого нужно придерживаться всем членам семьи, иначе ребенок будет с недоверием относиться к доводам, приведенным родителями.

Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает их работоспособность, аппетит, сон, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Таким образом, для нормального развития детей и предупреждения раннего или сильного утомления во время бодрствования огромное значение имеет продуманная организация режима их жизни.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребенка.

И тогда наши дети вырастут здоровыми и гармонично развитыми

Решение собрания:

1.Учитывая важную роль родителей в организации и соблюдении режима дня направить усилия в семье к формированию его соблюдения.

2.Каждой семье разработать режим ребенка согласно рекомендаций и режима пребывания ребенка в ДОУ.

Председатель собрания: Корсикова Н.В.

Секретарь собрания: Сургаева Е.В.