

Консультация для родителей: «Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

- Регулярное питание;
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Бодрое, жизнерадостное и в то же 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. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет

не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

	Дети до 3 лет	От 3 и старше
Общая продолжительность сна	12 часов 50 минут	12 часов
Ночной сон	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
Дневной сон	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

Консультация для родителей «О правах ребенка дошкольника»

Уважаемые родители!

Мы хотим затронуть очень важную и актуальную проблему, связанную с защитой прав и достоинств маленького ребенка, а также рассмотреть права и обязанности родителей по отношению к ребенку.

Дошкольное детство — уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. В то же время это период, в течение которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых — родителей и педагогов. Здоровье детей и их полноценное развитие во многом определяется эффективностью по защите их прав. У ребенка, обделенного заботой и вниманием, нет второй возможности для нормального роста и здорового развития.

«Дети мира невинны, уязвимы и зависимы», — констатирует Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей. В соответствии с этим положением международным сообществом по защите прав ребенка приняты важные документы, призванные обеспечить защиту прав ребенка во всем мире.

К основным международным документам ЮНИСЕФ, касающимся прав детей относятся:

Декларация прав ребенка (1959);

Конвенция ООН о правах ребенка (1989);

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990).

Декларация прав ребенка является первым международным документом. В 10 принципах, изложенных в Декларации, провозглашаются права детей: на имя, гражданство, любовь, понимание, материальное обеспечение, социальную защиту и предоставление возможности получать образование, развиваться физически, нравственно и духовно в условиях свободы и достоинства.

Особое внимание в Декларации уделяется защите ребенка. На основе Декларации прав ребенка был разработан международный документ —

Конвенция о правах ребенка.

Конвенция признает за каждым ребенком независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального, этнического и социального происхождения — юридическое право:

- на воспитание;
- на развитие;
- на защиту

Конвенция увязывает права ребенка с правами и обязанностями родителей и других лиц, несущих ответственность за жизнь детей, их развитие и защиту, и предоставляет ребенку право на участие в принятии решений, затрагивающих его настоящее и будущее.

Конвенция о правах ребенка — правовой документ высокого международного стандарта и большого педагогического значения. Она провозглашает ребенка полноценной и полноправной личностью, самостоятельным субъектом права и призывает строить взаимоотношения взрослого и ребенка на нравственно-правовых нормах, в основе которых лежит подлинный гуманизм, демократизм, уважение и бережное отношение к личности ребенка, его мнениям и взглядам.

«Защита прав детей начинается с соблюдения основных положений Конвенции о правах ребенка» (А. Жаров – уполномоченный по правам ребенка в Московской области):

Ребенком считается человек, не достигший 18 летнего возраста, если по закону он не стал совершеннолетним ранее (статья 1).

Все дети равны в своих правах (статья 2). Дети имеют одинаковые права независимо от пола, цвета кожи, религии, происхождения, материального положения и других различий.

Интересы ребенка должны быть на первом месте (статья 3). Государство, принимая решения, затрагивающие интересы детей, учитывая права ребенка в первую очередь.

Право на жизнь (статья 6). Никто не может лишить ребенка жизни или покушаться на его жизнь. Государство обязано обеспечить в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Право ребенка на заботу своих родителей (статья 7). Каждый ребенок имеет право на имя и гражданство при рождении, а также право знать своих родителей и право на их заботу.

Право на сохранение своей индивидуальности (статья 8). Каждый ребенок единственный в своем роде; со всеми своими особенностями внешности, характера, именем, семейными связями, мечтами и стремлениями.

Право свободно выражать свое мнение (статья 12, 13) ребенок может выражать свои взгляды и мнения. При осуществлении этих прав должны уважаться права и репутация других людей.

Право на защиту от физического или психологического насилия, оскорбления, грубого или небрежного обращения (статья 19).

Государство должно защищать ребенка от всех видов насилия, отсутствия заботы и плохого обращения со стороны родителей, а также помогать ребенку, подвергнутому жестокому обращению со стороны взрослых.

Право на охрану здоровья (статья 24). Каждый ребенок имеет право на охрану своего здоровья: на получение медицинской помощи, чистой питьевой воды и полноценного питания.

Право на защиту от жестокого обращения (статья 34). Государство обеспечивает, чтобы ни один ребенок не подвергался пыткам, жестокому обращению, незаконному аресту и лишению свободы.

Право на образование и обеспечение школьной дисциплины с помощью методов, уважающих достоинство ребенка (статья 28) Каждый ребенок имеет право на образование.

Начальное образование должно быть обязательным и бесплатным, среднее и высшее должно быть доступным для всех детей. В школах должны соблюдаться права ребенка и проявляться уважение к его человеческому достоинству.

Право на защиту от жестокого обращения (статья 34). Государство обеспечивает, чтобы ни один ребенок не подвергался пыткам, жестокому обращению, незаконному аресту и лишению свободы.

Нарушением прав ребенка можно считать:

- лишение свободы движения,
- уход родителя из дома на несколько часов и оставление ребенка одного (ст. 156 Уголовного Кодекса РФ предполагает, что запирание на длительное время квалифицируется как неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего),
- применение физического насилия к ребенку,
- унижение достоинств ребенка — грубые замечания, высказывания в адрес ребенка (воспитывает в ребенке озлобленность, неуверенность в себе, комплекс неполноценности, занижение самооценки, замкнутость, трусость, садизм),
- угрозы в адрес ребенка,
- ложь и невыполнение взрослыми своих обещаний,
- отсутствие элементарной заботы о ребенке, пренебрежение его нуждами,
- отсутствие нормального питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи.

Мы хотим подробнее остановиться на таком праве ребенка дошкольного возраста, как право на игру.

«Игра — ведущая деятельность дошкольника». Это знают многие, но далеко не всегда в системе жизнедеятельности ребенка она занимает должное место. В настоящее время в семье зачастую вместо игр ребенок много времени проводит за телевизором или за компьютером. Ответственность за обеспечение интересов ребенка в игре возлагается на семью, однако «общество и органы публичной власти должны прилагать усилия к тому, чтобы способствовать осуществлению указанного права», — утверждает Декларация прав ребенка.

Д.Б. Эльконин, известный ученый, установил, что сюжетная игра в дошкольном возрасте особенно благоприятна в сфере человеческой деятельности и межличностных отношениях. Основным содержанием детских игр является человек, его деятельность и отношения людей друг к другу. Кроме того, игра изменяет отношения детей и взрослых, они становятся теплее и ближе, возникает взаимопонимание. Часто во многих капризах и шалостях малыша мы повинны сами, потому что вовремя не поняли его. Пожалели свои силы и время. Стали требовать от ребенка то, что он попросту не может нам дать — в силу особенностей своего возраста и характера.

Ребенок не слушается, неуправляем. Причина не в ребенке, а в педагогической беспомощности взрослых. Для себя мы должны определиться: каким мы хотим вырастить своего ребенка? Кто из Вас хотел бы видеть ребенка злым и жестоким? (ответы родителей). Вот поэтому надо категорически запретить

детям бить и обижать других детей, животных, насекомых, бездумно рвать траву и цветы, ломать деревья и кустарники.

Не следует покупать, приносить в детский сад всевозможных чудовищ, пистолеты. Эти игры негативно влияют на психику ребенка, вызывают агрессию. При играх с пистолетами (лучше, если дети будут играть в солдат, а не в грабителей и разбойников) учить их не целиться в человека. А лучше предлагать детям развивающие игрушки, игрушки-персонажи наших добрых сказок, играть с ними в сюжетные игры...

Призываем Вас изъять те игрушки, которые способствуют развитию в ребенке жестокости и агрессивности. Не давать детям возможность смотреть фильмы-ужасы, убийства, безобразные американские мультфильмы. Лучше использовать наши диафильмы и мультфильмы, добрые детские книги и игрушки. Особенно хороши герои передачи «Спокойной ночи, малыши».

Знание и понимание права ребенка на игру всеми участниками образовательного процесса позволяет осуществить полноценное развитие ребенка при условии совместных усилий семьи и детского сада.