

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 426

**Консультация для родителей
«Значение режима дня
в воспитании старшего дошкольника»**

Воспитатель: Кудряшова Е.Е.
1 квалификационная категория

Екатеринбург
2019

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлексивно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (*тратой*) нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

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

В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинаковы. Их подъём отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной приходится на 14-16 часов. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и в среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное возрастные утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях. Увеличение длительного компонента и рациональное распределение в течение недели

занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Сон. Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Изучение физиологов сна выявило, что он неоднороден, а состоит из двух сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного более продолжительная (*около 75-80 % всей длительности сна*) это фаза глубокого сна (без сновидений, когда корковые клетки отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут.

Вторая фаза – быстрый сон - это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации поступившей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

- для 3-х летних - 12 часов 50 минут;
- для старших **дошкольников – 12 часов.**

Ночной сон – 10 часов 30 минут – 10 часов 15 минут.

Дневной – 2 часа 20 минут – 1 час 45 минут.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевой пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию.

Приём пищи. Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 426

Консультация для родителей
«Роль игры при подготовке
ребенка к школе»

Воспитатель: Кудряшова Е.Е.
1 квалификационная категория

Екатеринбург
2019

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах методов подготовки детей к школе.

Дошкольный возраст – замечательный период в жизни любого человека. Это время, когда развиваются мотивации, желание что-то делать, выражать себя, творить, общаться. Все это происходит в собственной активности ребенка – в игре, рисовании, конструировании, танцах, пении. Игровая деятельность – ведущая для ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок примеряет на себя новые роли, учится жизни. Недооценивать значение игры в развитии дошкольника нельзя. Ведь учебная деятельность формируется только с семи лет. А значит, для того чтобы научить ребенка чему-то новому, надо учить его в игре. Подготовка к школе заключается не в том, чтобы научиться читать и писать. Многие родители думают, что чем раньше ребенок начнет писать, тем развитее он будет. Но это абсолютно неверное представление. Письмо – это навык, который практически ничего не дает для личностного развития, для мотивации. Лучшая подготовка к школе – это нормально прожитые детские годы. Учите детей играть! Как часто родители слышат от ребенка: *«Поиграй со мной, ну пожалуйста!»*. И какую радость он испытывает, когда мама или папа, оторвавшись наконец от бесконечных дел и забот, соглашаются побыть пациентом в больнице, покупателем в супермаркете или клиентом в парикмахерской.

Игра для ребенка – это не только удовольствие и радость. Это мир, в котором он живет, через который постигает жизнь, учится строить взаимоотношения с другими людьми. С помощью игры можно развивать память, внимание, мышление, воображение – психические функции, необходимые для успешного обучения в школе, благополучной адаптации в новом детском коллективе. «Именно в игре проявляются разные стороны личности ребенка, удовлетворяются многие интеллектуальные и эмоциональные потребности, складывается характер, – пишет Б. В. Никитин. – Что бы вы ни делали, к чему бы ни стремились, окунитесь в мир детства так, как, по вашим представлениям, купается в нем ваш ребенок. И надо это сделать быстрее, иначе можно опоздать на целую жизнь».

Игра имеет самое непосредственное отношение к подготовке к школе. В ней есть все, что необходимо для полноценного развития ребенка. И в этом ее незаменимое значение. В играх ребенок формируется как активный деятель: он определяет замысел и воплощает его в игровом сюжете. Он по своему усмотрению вносит коррективы в игровые планы, самостоятельно входит в контакты со сверстниками, пробует свои силы и возможности. Самостоятельность, активность, саморегуляция – важнейшие характеристики свободной игровой деятельности — играют неоценимую роль в формировании личности будущего школьника. Если сюжетно-ролевые игры оказывают более широкое общеразвивающее влияние на личность дошкольника, то игры с правилами (*дидактические игры*) самым непосредственным образом связаны с предстоящей учебной деятельностью и поведением учащихся. В играх с правилами происходит своеобразное моделирование, проигрывание ребенком ситуаций и действий, в

значительной степени приближенных к будущей учебной деятельности. В любой дидактической игре всегда есть игровая задача, которую ребенку следует понять и принять, чтобы ее решить, необходимо выполнить определенные действия (*сравнить, проанализировать, измерить, сосчитать*). Многие игры с правилами, например настольно-печатные, требуют от ребенка довольно сложных действий, выполнения одновременно нескольких условий, в таких играх развивается и необходимая будущему школьнику произвольность поведения и общения со взрослыми и сверстниками.

Вывод: играя, ребенок, познает мир, у него формируются познавательные интересы, которые необходимы для обучения, ребенок учится взаимодействовать, общаться, развиваются его познавательные процессы.

Заметим, что, играя дома вместе с детьми, важно соблюдать несколько условий:

- четко и выразительно разъяснять детям задачу и правила игры;
- занимать в игре позицию равноправного партнера. Сопереживать играющим, живо и эмоционально реагировать на ход игры, проявлять интерес к действиям ребенка;
- во время игры дать ребенку возможность быть в роли, как участника, так и ведущего;
- варьировать задания и правила игры, развивая способность произвольно перестраивать свое поведение в соответствии с изменением игрового содержания;
- обязательно поощрять победителя игры.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 426

Консультация для родителей «Как остановить детскую жестокость»

Воспитатель: Кудряшова Е.Е.
1 квалификационная категория

Екатеринбург
2019

Жестокость – это агрессия, направленная на людей или их вещи. Она несет негативный, разрушительный заряд: либо пугает, либо вызывает ответную агрессию.

Часто родители спрашивают, как себя вести, чтобы ребенок не вырос жестоким. Как с этим бороться? Вот несколько советов по этому поводу.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ!

Не слишком ли много Вы говорите «*нельзя*»? Не применяете ли Вы к ребенку физические наказания? Не общаетесь ли Вы с ребенком в приказном тоне? Если так, то он будет чувствовать постоянное напряжение, которое вызовет у него ответную реакцию – агрессию. Тревожно, если ребенок часто бьет и наказывает игрушки, а на вопрос «*почему?*» объясняет, что мишка плохо себя вел. ***НЕ ВАС ЛИ КОПИРУЕТ МАЛЫШ?***

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОТВЕТНОЙ АГРЕССИИ!

Если ребенок обозвал Вас или ударил, самой худшей реакцией с Вашей стороны будет агрессия. Ударив или ущипнув ребенка в ответ, Вы покажете, что бить других МОЖНО, но только если они слабее. Тогда не удивляйтесь, если от рук ребенка начнут страдать младшие дети или беззащитные животные. ***БУДЬТЕ СТРОГИМИ, НО НЕ ЖЕСТОКИМИ.***

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ!

Постарайтесь сократить просмотр мультфильмов про супергероев у дошкольников и учеников младших классов. А детям 3-4 лет вообще не стоит показывать такие мультфильмы. Малыши в этом возрасте активно познают, что «*хорошо*» и что «*плохо*», и перенимают от персонажей привычку внедрять добро с помощью кулаков. Не поленитесь и заранее изучите программу, чтобы случайно не включить телевизор, когда будет идти нежелательная телепередача. Если ребенок уже сядет к телевизору, убедить его не смотреть жестокий мультфильм будет очень сложно!

НЕ СМОТРИТЕ ПРИ РЕБЕНКЕ ФИЛЬМЫ СО СЦЕНАМИ НАСИЛИЯ.

Даже если Вы уверены, что ребенок не смотрит телевизор, будучи увлечен игрой в машинки или строительством замка из кубиков, можете не сомневаться: он воспринимает все, что происходит на экране телевизора. Выбирайте для просмотра ужастиков и боевиков время, когда ребенка нет рядом.

Помочь ребенку выразить агрессию так, чтобы никто не пострадал, лучше всего через игры. Психологи выделяют специальные игры, в процессе которых можно проработать агрессивное поведение, выплеснуть эмоции. Эти игры подходят и для группы детей и для того, чтобы играть маме наедине со своим ребенком. Лучше всего для игр выделить отдельное время и никак его не ограничивать.

«ОБЗЫВАШКИ»

Для игры нужен небольшой мяч. Встаем с ребенком друг против друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок, кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» - «Аня арбузик!» и т. д.

«ПЫЛЕВЫБИВАЛКА»

Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать и даже кричать.

«ПОДЕРЕМСЯ?»

Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзываться нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.

«ФЕЙЕРВЕРК»

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую Вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное – приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес. А потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с бумагой с пола.