

## Круглый стол «Режим дня. За и против»

**Цель:** обсудить необходимость соблюдения режима дня ребенком дошкольного возраста, выявить преимущества и недостатки строгого следования графику, а также предложить компромиссные решения для семей, сомневающихся в пользу четких временных рамок.

**Участники круглого стола:** родители дошкольников, заведующий дошкольного учреждения, заместитель заведующего, старший воспитатель, педагоги, педагог - психолог, медицинский работник

**Ведущий круглого стола:** педагог-психолог, имеющий опыт работы с семьями разного уровня воспитания.

### *Программа круглого стола*

#### **I. Выступления участников**

1. Обоснование пользы регулярного сна, питания и активности для здоровья ребенка

- «Почему важно соблюдать режим дня ребенка?»
- «Организация утреннего подъема и вечернего укладывания»
- «Роль физического воспитания»

2. Выступления против строгого соблюдения режима дня у дошкольников

- «Мы за свободный график: почему детям нужен выбор и гибкость»
- «Индивидуальность важнее стандартов»
- «Естественный ритм жизни ребенка лучше искусственных графиков»

Итог подводят педагоги:

«Дети, соблюдающие регулярный режим дня, легче справляются с учебными заданиями, менее подвержены усталости и стрессу. Мой опыт показывает, что наличие четкого расписания способствует развитию дисциплинированности и организованности».

Мнение родителей, выступающих против режима:

«Мы считаем, что излишне жесткое соблюдение графика подавляет творческое начало ребенка. Мы предпочитаем гибкость и спонтанность в повседневной жизни детей, давая им больше свободы выбора».

#### **II. Примеры ситуаций и обсуждение**

##### **Ситуация**

*Вечером ребенок отказывается спать вовремя, потому что увлеченно рисует картину.*

**Родитель-защитник режима:** Рисовать хорошо, но организм нуждается в полноценном сне.

**Специалист-медик:** Сон восстанавливает силы организма, недостаток сна негативно сказывается на здоровье ребенка.

**Родитель-противник режима:** Строгость нарушает творческий процесс, лишает радости творчества.

**Психолог:** Творческая деятельность важна, но ее нужно сочетать с заботой о физическом состоянии ребенка.

*Утром ребенок плохо ест завтрак, потому что хочет сразу идти гулять*

Педагог: Завтрак важен для хорошего самочувствия и энергии в течение дня.

Медицинская сестра: Отсутствие завтрака ведет к снижению концентрации внимания и повышению утомляемости.

Родитель-противник режима: Иногда хочется уступить желаниям ребенка, иначе будут слезы и истерики.

Психолог: Следует находить компромиссы, предлагая любимое блюдо или проводить утреннюю зарядку перед едой.

*После обеда ребенок спит дольше обычного и пропускает занятия в группе*

Педагог: Пропуск групповых мероприятий создает проблемы интеграции ребенка в коллектив.

Родитель-защитник режима: Прогулка и активные игры полезны, но позже пробуждение влияет на весь дальнейший день.

Родитель-противник режима: Долгосрочный сон полезен, особенно если ребенок устал.

Психолог: Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, возможно иногда позволять дополнительные часы отдыха.

### **III. Поиск решений**

Группы «За» и «Против» должны прийти к согласованному мнению.