

**Валяева Ольга Васильевна**

воспитатель

МБОУ «НШ – Д/С №44»

г. Белгород, Белгородская область

**Дерипаска Инна Владимировна**

воспитатель

МДОУ «Д/С №15 п. Разумное»

пгт Разумное, Белгородская область

**Осипова Ольга Владимировна**

воспитатель

МДОУ «Д/С №15 п. Разумное»

пгт Разумное, Белгородская область

## **СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ ПРЕДПОСЫЛКА ЭФФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме соблюдения режима дня детьми дошкольного возраста. Авторами статьи отмечено, что для эффективности технологии тайм-менеджмент (управление временем) необходимо сформировать у дошкольников полезные привычки следовать режиму дня.*

***Ключевые слова:** тайм-менеджмент, режим дня, полезные привычки, старшие дошкольники, временные представления, семья.*

Тайм-менеджмент (англ. «time management») технология организации времени и повышения эффективности его использования. Это современная технология входит в состав *soft skills* так называемых мягких навыков, формирование и развитие которых облегчает адаптацию детей в новых коллективах, помогает быть успешным в любой деятельности, а в дальнейшей жизни быть конкурентно способным работником, претендующим на лидирующие позиции.

В наше время технология тайм-менеджмента доступна для дошкольников старшего возраста. Детей мотивируют тем, что не теряя даром время на пустую

болтовню, можно больше времени уделить любимым занятиям, увлечениям, общению с родными и друзьями. Однако эта тема не новая в обучении дошкольников. Многие педагоги, психологи, учёные и практики занимались вопросом формирования у дошкольников временных представлений. Еще Ф. Фрёбель, отдавал предпочтение практическим играм в усвоении первых представлений о времени. Под руководством А.М. Леушиной были разработаны содержание и методы формирования у дошкольников временных представлений. В работах М.И. Васильевой описана роль времени в регуляции поведения и деятельности ребёнка. Для совершенствования знаний о времени Р. Чуднова разработала наглядные модели «Части суток», «Дни недели», «Времена года» – символы года и сезонов. В своём труде «Формирование представлений о времени у детей дошкольного возраста» Т.Д. Рихтерман разработала рекомендации по формированию и развитию у дошкольников представлений о времени, а также предложила приёмы и этапы работы по воспитанию у детей чувства времени. Е.И. Щербакова изучила формирование у детей временных представлений и понятий (сутки, неделя, год), ряда свойств времени (одномерности, текучести, необратимости), а также особенности первичной практической ориентировки во времени. Таким образом, видим, что детей и раньше обучали отличать времена года, части суток, определять время, чувствовать его невозвратность и проходимость и т. п. Противоречие между знанием о времени и реальной возможностью им управлять и эффективно организовать поможет преодолеть соблюдение режима дня.

Режим дня это глубокая, полезная привычка, привитая в семье. В настоящее время в семьях режиму дня не уделяется должного времени. Члены семьи исходят из собственных желаний: поем, когда захочу, лягу спать, когда устану и т. д. Ребенок, который живет в таких условиях подвержен:

- нарушению сна, проблемы с засыпанием, беспокойный сон;
- снижению концентрации памяти и внимания и вследствие этого появляются трудности в обучении;
- развитию нездоровых пищевых привычек – прием пищи перед сном, привычка к сладкому и мучному;
- эмоциональным трудностям – тревожность, беспокойство.

Соблюдение режима деятельности и отдыха формирует у детей полезные привычки рано вставать, активно, продуктивно заниматься, с аппетитом кушать, вовремя ложиться спать. Соблюдение режима дня для детей дошкольного возраста это уверенность, что день изо дня выполняются одни и те же ритуалы с пробуждением, занятиями, вечерние посиделки и т. п. Эти ритуалы создают родители, берут ли они их из своих семей или создают свои не важно. Главное, чтобы они формировали правильные, полезные привычки, с которыми маленький человек будет расти и развиваться.

И вот когда у ребенка есть такие полезные привычки, тогда ему значительно проще управлять своим временем. При составлении распорядка дня для старшего дошкольника следует опираться на его индивидуальные потребности: учитывать его интересы и увлечения, а также предпочтения и ритмы ребенка, опираясь на время, когда он особенно активен и внимателен, обращать внимание на особые потребности, такие как специализированные дополнительные занятия. Следует быть последовательным и настойчивым в выполнении распорядка дня, но и гибким для учёта непредвиденных обстоятельств. Обязательно поощрять ребенка за выполнение задач и соблюдение распорядка это повысит мотивацию следовать правилам.

Таким образом мы доказали, что обучению технологии организации своего времени предшествует большая работа в семьях по соблюдению режима дня ребенка и формирование его полезных привычек, которые и будут основой эффективного тайм-менеджмента. Режим дня – это фундамент не только для физического и психического благополучия ребенка, но и залог успешности в школьном и дальнейшем будущем.

### ***Список литературы***

1. Гильманова Л.В. Формирование временных представлений детей дошкольного возраста / Л.В. Гильманова, Л.А. Штягина, Н.А. Штягина // Вопросы дошкольной педагогики. – 2015. – №2 (2). – С. 57–60 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/th/1/archive/6/150/> (дата обращения: 13.10.2024).  
EDN SIGNSU

2. Институт развития ребенка. ФГБНУ «ИРЗАР» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/irzar\\_rus?z=photo-194497181\\_457248232%2Fwall-194497181\\_34757](https://vk.com/irzar_rus?z=photo-194497181_457248232%2Fwall-194497181_34757) (дата обращения 13.10.2024).