

«Значение режима дня в жизни дошкольника»



«Значение режима в жизни дошкольника»

Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.

«Режим дня»

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.

От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод прост: соблюдение режима облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.



Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.



Питание.

Дети получают питание
4—5 раз в день.

Первая еда дается через
полчаса, во всяком случае
не позднее чем через час
после пробуждения
ребенка, а последняя —
часа за полтора до сна.

Между приемами пищи
должны быть установлены
промежутки в 3—4 часа,
их надо строго
соблюдать.

Наиболее сытная еда
дается в обед, менее
сытная — на ужин.



Прогулки.

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам.



Причиной отмены прогулки для
здорового ребенка могут быть
исключительные обстоятельства:
проливной дождь, большой мороз с
сильным ветром.



«С горки на горку»

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00** и **от 16.00 до 18.00**, а минимальная — **в 14.00–16.00**. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.

«Учитесь у ребенка»

В идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня:

максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — **5,5–6 часов;**

сон — **12,5–12 часов** (из них **2–2,5 часа** приходится на дневной сон);

четыре приема пищи с интервалом в **3,5–4 часа.**

Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду. Вы можете удивиться — он сам подскажет вам, что вы делаете дома не так, и поможет скорректировать режим.