

ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ?

Режим дня – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления ребенка. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья.

Режим нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой. Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- Период отдыха и сна;
- Прием пищи;
- Прогулка;
- Занятия и обучение.

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно.

Дети, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

ПРАВИЛА "НЕ" ДЛЯ ДЕТСКОГО РЕЖИМА: В режиме обязательно выполнять два главных "НЕ":

1. Не сокращайте сон малыша;
2. Не проводите обучающие и

развивающие мероприятия после 19 часов. В таком случае взрослые смогут сохранить и улучшить состояние здоровья и способности малыша к обучению на много лет.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО РАСПОРЯДКА:

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

- Хорошая работоспособность;
- Отсутствие переутомления;
- Повышение сопротивляемости организма.

СТРОГОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы, как:

- Состояние здоровья малыша. Если ваш малыш заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
- Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.

НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

- 7.00 – 7.30 – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;
- 8.00 – 8.30 – время первого завтрака;
- 9.00 – 10.00 – обучающие занятия;
- 10.00 – время второго завтрака;
- 10.20 – 12.00 – прогулки на улице;
- 12.30 – 13.00 – время обеда;
- 13.00 – 15.00 – дневной отдых;
- 15.30 – время полдника;
- 16.00 – 18.00 – игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;
- 18.30 – 19.00 – время ужина;
- 19.00 – 20.30 – игры, самостоятельные виды деятельности;
- 21.00 – подготовка и отход ко сну, сон.

ПРИЕМЫ ПИЩИ:

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

Не делайте продолжительных интервалов между едой. К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. Беспорядочное питание;
2. Длительные интервалы между приемами пищи;
3. Переедание;
4. Слишком частый прием пищи.

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА:

Суточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста:

- До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
- Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.

Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.

Важно соблюдать такие правила подготовки к ночному сну:

- Не играйте в шумные игры;
- Ограничьте просмотр телевизора;
- Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и значительно ухудшают его сон.

Родители должны сделать все возможное, что ребенок в обед просто отдохнул от активности:

- Почитал;
- Просто помечтал;
- Полежал на кровати;
- Поиграл в пассивные игры.

Недостаточное количество отдыха негативно сказывается на здоровье ребенка, его настроении и способности к обучению и развитию.

О ПРОГУЛКАХ:

Пребывание на воздухе - одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения.

Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза. Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности. Пребывание на улице - прекрасный способ закаливания. Влияние воздуха на детский организм:

- Улучшаются и ускоряются обменные процессы;

- Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы;
- Нормализуется дыхание;
- Повышается устойчивость организма к инфекциям.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
3. Сделайте так, чтобы малыша поднимался утром в одно и то же время;
4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день;
5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну;

6. Промежутки между кормлениями - около 3-4 часов;
7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов;
8. Не допускайте частых изменений режима;
9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи;
10. Ребенок должен начинать день с зарядки;
11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур;
12. Выделяйте достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать;
13. Выделяйте достаточно времени для развивающих занятий.

Родители должны уделять повышенное внимание выполнению режима дня своего ребенка. Тогда у него будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!



ГБОУ «Казанская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями им. Е.Г. Ласточкиной»

Значение РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА



Педагог – психолог Ахметгалиева Р.Ф.