

# Консультация для родителей

## «Режим дня дошкольника»



## **Цель: формирование понимания у родителей о важности соблюдения режима дня для здоровья ребенка.**

Для здоровья и нормального развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Одно и то же, ежедневное время для еды, сна, прогулок, занятий и игр - это отличная составляющая для правильного воспитания детей.

**Режим дня** - это правильное распределение периодов бодрствования и сна, приёмов пищи, различных оздоровительных процедур, занятий и какой-либо деятельности детей. Строгое выполнение даёт такие положительные качества, как бодрость, жизнерадостность, хорошее настроение и т.д. Запоздывание сна, прогулок, еды и игр достаточно плохо сказывается на состоянии ребёнка, а особенно на нервной системе. Режим дня ребенка дошкольного возраста отличается от тех режимов, что были в более раннем возрасте. Ребенок растёт; ему все меньше требуется времени для сна и все больше для различных занятий.

В первые 3 года, распорядок дня у ребёнка меняется несколько раз. Он обязан подчиняться основным критериям воспитания детей дошкольного возраста, способствовать правильному развитию и росту, развитию двигательных способностей, укреплению здоровья, а также становлению речевых возможностей.

Режим дня для детей дошкольного возраста также строится, учитывая особенности нервной системы, которая всё ещё уязвима и неустойчива.

Отличная работоспособность в течение всего дня гарантируется различными видами деятельности, а так же их правильными чередованиями.

Все физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка, имеют свои биологические ритмы, они подчиняются единственному суточному ритму, это смена дня и ночи. Работоспособность ребёнка дошкольного возраста, в течение суток разная. Она отмечается с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов, а период, когда ребёнок менее активен, приходится на 14 – 16 часов. Поэтому занятия, которые больше всего утомляют ребёнка, должны приходиться на первую половину дня. Работоспособность отличается и в течение всей недели.



Приходя в детский сад после выходных, воспитатели пытаются «собрать» ребенка. Поэтому в понедельник детская работоспособность мала, так как после двух выходных, ребёнок адаптируется к режиму детского сада, а, как правило, в домашних условиях никакие режимы не соблюдаются. Самые лучшие показатели работоспособности наблюдаются во вторник и в среду, а в четверг уже уменьшается. В пятницу достигает минимальных показателей. К концу недели все дети, чаще всего, становятся замученными и уставшими. 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. Количество отрезков бодрствования у детей дошкольного возраста достигает 5-6 часов, именно поэтому необходимо чередовать сон и бодрствование.

Ребёнок, который с самого раннего детства привык к соблюдению режима, в течение всей последующей жизни, его охотно выполняет. Ему практически никогда не приходит в голову, отказаться идти спать, когда наступает нужное для сна время. 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.

**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. Комнату перед сном обязательно проветривают.

Во время сна, если позволяют условия, целесообразно оставить открытым окно или хотя бы форточку. Сну должна предшествовать определенная подготовка. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевой пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию. Мы в своей практике используем музыку, которая помогает ребенку расслабиться и настроиться на сон. Как показала практика, если ребенок лёг в 9 часов и в течение получаса уснул, то утром, его не нужно будить, он проснётся сам



достаточно бодрым и весёлым. Дети дошкольного возраста, как правило, засыпают быстро. Ночной сон у детей обычно глубокий, и строгое соблюдение тишины в соседних комнатах необязательно. Ребенок не проснется, если негромко включить телевизор.

Следует иметь в виду, что подвижные игры перед сном затрудняют засыпание. За 30–40 минут до сна надо занять малыша спокойной деятельностью: рассматриванием или раскрашиванием картинок, рисованием. Вечером перед сном не рекомендуются шумные игры, просмотр телевизора или игры на компьютере, так как подобные занятия возбуждают нервную систему ребенка и могут ухудшить ночной сон. Желателен и дневной «тихий час»: 1-2 часа сна после обеда. Ближе к 7-летнему возрасту многие дети уже отказываются спать днем. Но даже в этом случае днем нужно дать организму передохнуть от активной деятельности.

Вместо сна можно просто спокойно отдохнуть - полежать, почитать книгу или поиграть в спокойные игры. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности и настроении ребенка и плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Некоторые дети спят беспокойно, мечутся в постели, порой гримасничают, причмокивают губами, приоткрывают глаза или разговаривают. Беспокойный сон ребенка может быть связан с психическим переутомлением малыша, длительным просмотром перед сном телевизионных передач, острой пищей за ужином или неблагоприятными для сна условиями (жарой, неудобной постелью или ночной одеждой). Порой причиной беспокойного сна являются сновидения.

Считают, что сновидения появляются у детей после двух лет и обычно отражают пережитые ими события, страхи, боязнь наказания. Если страшные сновидения бывают причиной беспокойного сна ребенка изредка, это не должно беспокоить родителей. При частом их повторении лучше обратиться за советом и помощью к детскому врачу.

**Питание** – важная составляющая режима дня. 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.

**К сожалению, современное питание оставляет желать лучшего. Молодые родители не уделяют этому должное внимание. А ведь для дошкольников необходимо 5-разовое питание, которое должно состоять из 3 основных приемов пищи – завтрак, обед, ужин, и 2 дополнительных, легких**



**«перекусов» - второй завтрак и полдник. Завтрак, обед и ужин обязательно должны включать в себя горячие блюда.**

**Завтрак должен составлять по калорийности 25% от суточной нормы питания, обед - 40%, ужин – 20-25%. На второй завтрак и полдник можно предложить ребенку фрукты, молочные продукты, выпечку.**

Нужно давать детям порции еды, соответствующие возрасту. Также нельзя допускать больших промежутков между приемами пищи. К сожалению, в наше время родители все чаще водят детей в кафе быстрого питания типа Макдональдс. Таким образом, беспорядочное питание, переедание, большие перерывы в еде или частые «перекусы» способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

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.



**Прогулки, активные игры** - важные компоненты режима дня.

Прогулки и активные игры на свежем воздухе должны обязательно ежедневно присутствовать в жизни ребенка. Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения. Желательно гулять с ребенком в любую погоду, за исключением сильного дождя и мороза. Дети на улице активно двигаются, поэтому мерзнут меньше, чем взрослые, стоящие на месте и присматривающие за ними. Регулярные

прогулки на свежем воздухе также являются элементом закаливания. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к

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

**Ориентировочный распорядок дня дошкольника** включает следующие составляющие (в порядке следования друг за другом):

- утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет – 1 час;
- завтрак – 30 минут;
- игры или помощь маме по хозяйству: для ребенка трех лет – 20 минут с небольшими паузами; для ребенка четырех-пяти лет – 20 минут без перерыва;
- прогулка – 2 часа;
- возвращение домой, игры, общение – 20–25 минут;
- обед – 30 минут;
- дневной сон: для ребенка трех лет – 2 часа 20 минут; для ребенка четырех-пяти лет – 2 часа 10 минут;
- пробуждение, полдник, не очень подвижные игры – 1 час;
- прогулка – 1 час 20 минут;
- возвращение с прогулки и игры с родителями или с другими членами семьи – 30–40 минут;
- ужин – 30 минут;
- спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30–40 минут;
- сон – не менее 12 часов.

На основании предложенной схемы можно составить индивидуальный режим дня для ребенка с учетом распорядка в семье и индивидуальных особенностей ребенка. Для здоровья и нормального развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня.

Правильное формирование режима дня ребенка создает ровное, бодрое настроение, способствует интересу к учебной и творческой деятельности и нормальному развитию ребенка.



В дошкольном возрасте проводится большая работа по подготовке детей к обучению в школе, поэтому режим строго дифференцируется с учетом возрастного состава и индивидуальных особенностей психики каждого ребенка. С ребенком - дошкольником проводятся учебные занятия – математика, обучение грамоте и другие, спортивные занятия, творческие занятия – рисование, лепка, конструирование, музыка, танцы. Врачи считают, что пики работоспособности у детей приходятся на

периоды с 9 до 12 и с 16 до 18 часов, в это время и рекомендуется проводить занятия, связанные с умственной и физической нагрузкой.

С взрослением ребенка на проведение развивающих, обучающих и творческих занятий отводится все больше времени. Для 3-4 летних детей достаточно двух занятий длительностью по 15-20 минут ежедневно, с детьми 5-6 лет проводятся ежедневно два-три занятия длительностью от 20 до 30 минут каждое.

В середине учебных занятий рекомендуется проводить физкультминутку. Кроме того, родители часто водят своих детей в различные развивающие кружки. Нельзя перегружать дошкольника различными кружками и секциями. Для ребенка, посещающего детский сад, достаточно 2-3 дополнительных занятий в спортивной секции или танцевальном кружке. Чрезмерно загруженный занятиями ребенок может получить проблемы со здоровьем в

виде снижения иммунитета, неврозов, нарушения сна.

В течение дня у ребенка помимо специально проводимых занятий должно оставаться время для самостоятельных игр и развлечений, которые ему интересны. Все свободное от занятий время, исключая время приема пищи и сна, должно отводиться играм и



прогулкам на свежем воздухе.

Для полноценного физического развития ребёнка очень важно чередование активной и пассивной деятельности. Благодаря этому ребёнок не утомляется, а также, если режим дня постоянно соблюдается, ребёнок всегда знает, чем он будет заниматься, ориентируется во времени. Кроме того, у детей, которые живут без привычного уклада жизни, т.е. не по режиму дня часто встречается нарушение дисциплины, наблюдаются моменты непослушания. Благодаря организованному режиму дня у ребёнка формируются определённые формы поведения, т.е. появляются привычки, что очень важно в воспитании дошкольника. Ведь Вы можете предсказать поведение Вашего ребёнка, можете прогнозировать его реакции на то или иное событие, а также Вы сами можете строить свой режим дня и планировать ту деятельность, которой Вам необходимо заняться.

Конечно, сколько людей, столько и мнений. И я от многих слышала о том, что режим дня – это индивидуально для каждого ребёнка, что существуют дети «нережимники», которые не могут жить по режиму, которые устанавливают его себе самостоятельно, подстраивая тем самым под него маму. Но на мой взгляд необходимо хотя бы чуть-чуть придерживаться хоть какого-нибудь распорядка дня, и Вы увидите, что стало легче справиться с ребёнком, распределить своё время, что-то успеть сделать. Соблюдение режима позволяет четко организовать жизнь ребенка и помогает его организму легко и быстро

переключаться из одного состояния в другое. Регулярное повторение ритма дня, включающего сон, принятие пищи, прогулки, занятия в одно и то же время благоприятно влияет на развитие и здоровье ребенка дошкольного возраста. Поэтому врачи рекомендуют родителям организовывать правильный режим дня для своих детей.

Если ребенок ходит в детский сад, то его режим примерно соответствует данным рекомендациям (кроме ужина, который в детском саду бывает рано). Для детей, не посещающих садик, врачи также советуют придерживаться данного распорядка дня. Дети быстро привыкают к режиму дня и благоприятно на него реагируют. Чем меньше ребенок, тем комфортнее он чувствует себя в рамках определенного распорядка дня. Для маленьких детей важна стабильность. Если они живут в определенном режиме, то чувствуют себя более уверенно и спокойно, так как любое новое, неожиданное событие является стрессом для их нервной системы.

