

Рекомендации родителям. Режим дня дошкольника.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет

режим дня.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже

Режим дня дошкольника

Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.





Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Время это необходимо четко соблюдать. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.



На засыпание и полноценный сон оказывает влияние и характер деятельности, настроение ребёнка предшествующее укладыванию. Поэтому перед сном с ребёнком можно поиграть в спокойные игры, почитать книгу, поговорить.

Сон



Только во время сна ребенок получает полный отдых .
Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа , из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Но важно не только количество часов, проведённых ребёнком в постели. Важно соблюдение определённых правил и создание благоприятных гигиенических условий. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в определённое время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек, умывание, пожелание приятных снов и.т.д.), она действует на ребёнка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его



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.

Прогулки – это важно.



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. Прогулка – это хороший аппетит, бодрое настроение, спокойный сон.



Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в **осеннее и зимнее время** дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.



Из опыта работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20 – 25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

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.**