

Режим дня в жизни дошкольника

Здоровье и полноценное развитие ребенка стоит в приоритете у каждого родителя. Не последнюю роль в воспитании здорового и жизнерадостного ребенка играет правильная организация режима дня.

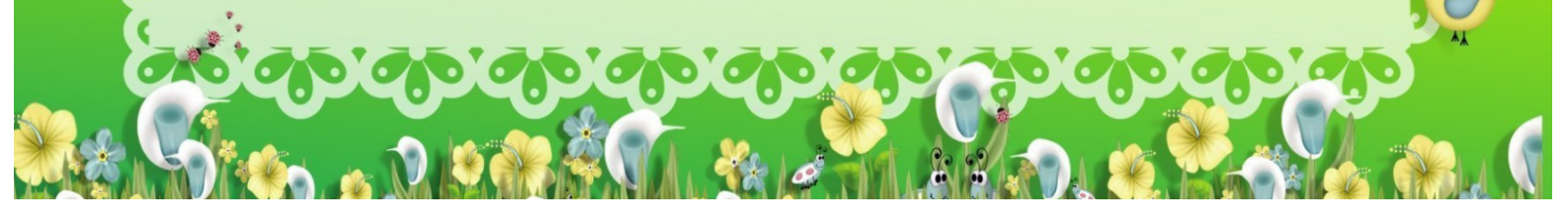
Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

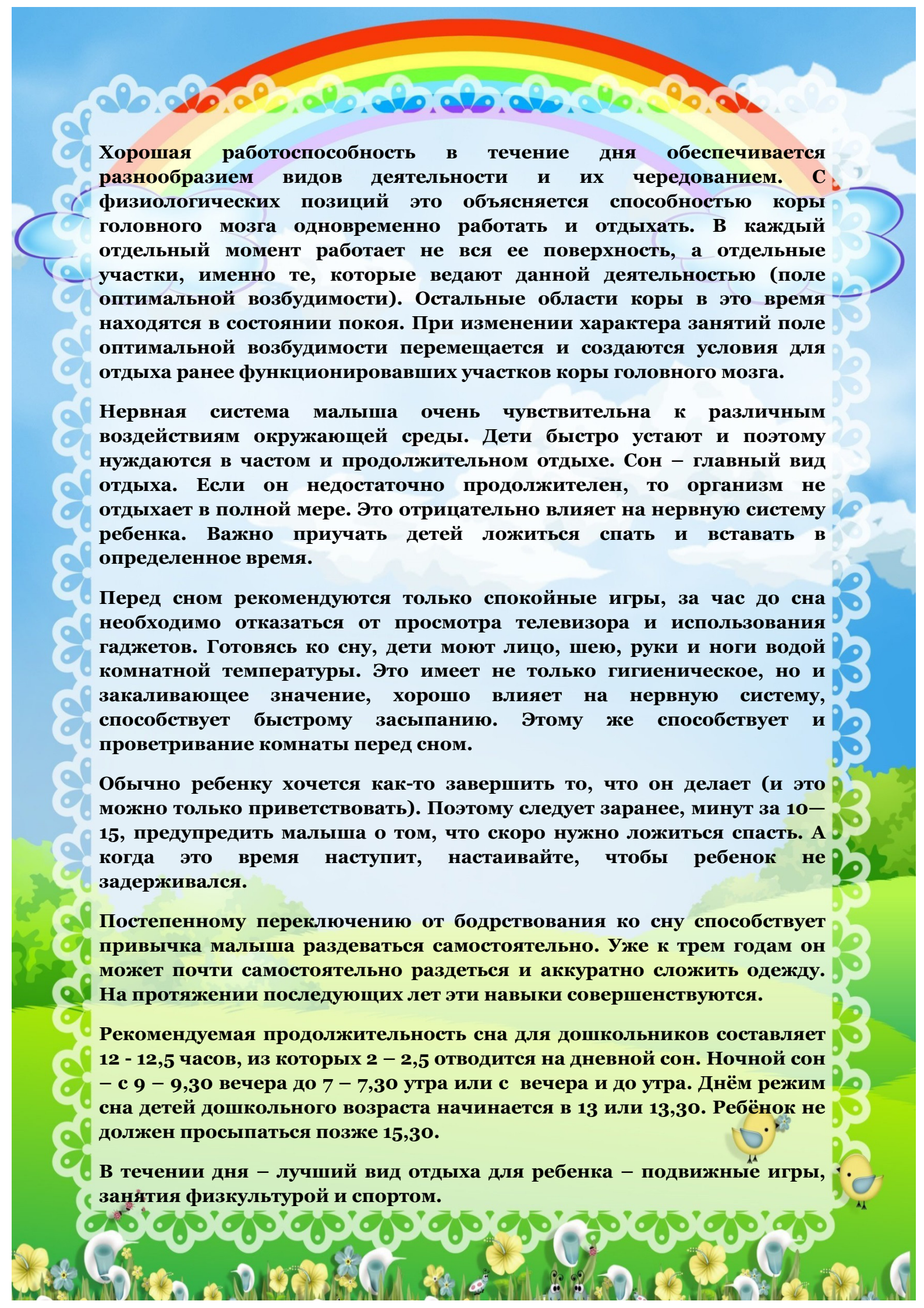
Режим основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

- дневной и ночной сон с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;
- регулярное питание;
- определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- правильное чередование труда и отдыха;
- определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в значительной степени зависит от четкого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и становятся беспокойными. Строгое выполнение заранее установленного распорядка – один из главных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего, и это, несомненно, дает положительный результат. Системность приучает даже самого взбалмошного ребенка к порядку.

Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно, малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то трудно вовремя уйти с праздника или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи, то сложно противостоять уговорам ребенка попозже лечь спать. Мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому становится настойчивее, когда начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.





Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Сон – главный вид отдыха. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, за час до сна необходимо отказаться от просмотра телевизора и использования гаджетов. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию. Этому же способствует и проветривание комнаты перед сном.

Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10–15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от бодрствования ко сну способствует привычка малыша раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам он может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Рекомендуемая продолжительность сна для дошкольников составляет 12 - 12,5 часов, из которых 2 – 2,5 отводится на дневной сон. Ночной сон – с 9 – 9,30 вечера до 7 – 7,30 утра или с вечера и до утра. Днём режим сна детей дошкольного возраста начинается в 13 или 13,30. Ребёнок не должен просыпаться позже 15,30.

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.



Немаловажное значение в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям имеет двигательная активность и закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, пребывание на свежем воздухе, купание и т.д.). Активные действия имеют большое влияние на здоровье ребенка. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперемный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона и погоды. В холодное время года нужно стараться проводить на улице, по меньшей мере, 2 – 4 часа в сутки, а летом ребенок должен проводить вне дома как можно больше времени.

Питание – еще один важный пункт режима дня. Перерывы между приемами пищи устанавливаются в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Перекусы между приемами пищи снижают аппетит ребенка и являются основным источником капризов малыша за столом.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья ребенка.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

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. Если малыш лёг в 9 часов и в течение полчаса уснул, то утром, его не нужно будить, он проснётся сам достаточно бодрым и весёлым. В обеденное время, родители не тратят много времени для того, чтобы уговорить ребёнка сесть за стол. Всё начинается и заканчивается вполне спокойно и без истерик. Одно и то же, ежедневное время для еды, сна, прогулок, занятий и игр – это отличная составляющая для правильного воспитания детей.