



Важность режима дня для детей дошкольного возраста



Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — обязательное условие правильного воспитания ребенка. Режим дня помогает ребенку чувствовать себя хорошо, меньше болеть, а также правильно развиваться как физически, так и психологически.

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 строгого 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. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Режим дня — это четкий распорядок жизни 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.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими 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.



Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить— он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем родители не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.

Ребенок в дошкольном возрасте нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 21.00—21.30 минут до 7.00 —7 .30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15—15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон.



Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы.

Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. 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 игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.



Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй, третий день недели. Поэтому рекомендуем ориентироваться на примерный распорядок дня дошкольника в детском саду.

Следует учесть:

Утро надо начинать с умывания. Важно приучить малыша к тому, чтобы с утра он чистил зубы. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Надо показывать на своем примере, как и что делать: правильно умываться, чистить зубы, причесываться. Ребенка можно заинтересовать стихотворением или веселыми прибаутками, которые не только будут привлекать его внимание, но и поднимать настроение, приучая маленького человека к тому, что утро всегда начинается весело и хорошо. В будущем у вашего ребенка вместе с привычкой правильно умываться и чистить зубы утром закрепится твердая ассоциация, что утро - это хорошее начало нового дня;



Завтрак следует разнообразить. Привлеките внимание малыша интересными историями о правильном питании. Могут, конечно, возникнуть трудности с тем, что не все дети с удовольствием едят утром. Здесь также может помочь выдумка: расскажите ребенку, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша - румяные щечки, блестящие глазки, звонкий голос и т.д. Перейдите к продуктам, расскажите, что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д.

В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи;

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями, в этом возрасте его потребность в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Перед сном обязательно должны быть спокойные игры, чтобы ребенок не перевозбудился и мог спокойно уснуть.