

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Важное условие развития малыша - это организация распорядка, который соответствует его возрасту. Режим представляет собой распределение различной деятельности крохи равномерно на протяжении суток



ЗАЧЕМ НУЖЕН РАСПОРЯДОК?

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

Режим дня 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.*

Проведение перечисленных мероприятий систематически в одинаковое время положительно сказывается на состоянии здоровья малышей. Поэтому педиатры настоятельно советуют взрослым сделать все возможное для соблюдения режима своими детьми. Режим дня важно соблюдать как детям, которые посещают дошкольное учреждение, так и домашним крохам.

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.

Малыши до 5-6 лет крайне быстро адаптируются к установленному распорядку и нормально реагируют на него. Чем младше кроха, тем комфортнее ему в условиях правильного режима. Малыши, 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:

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

ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА:

1. Строгое соблюдение;
2. Не допускаются постоянные изменения правил распорядка;
3. Обязательный учет возраста крохи, его индивидуальных потребностей и особенностей;
4. Характер и продолжительность разных видов деятельности должны соответствовать развитию крохи и его способностям.





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
3. Сделайте так, чтобы кроха 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.

Социальный педагог Гулянич О.К.