

Режим дня и его значение для здоровья ребенка.

При соблюдении режима дня вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т. е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения.

- **Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!**
- **Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!**
- **Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!**

Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать.

В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми.

В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.

Режим питания

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье.

Принцип питания дошкольников – максимальное разнообразие, поэтому включайте в повседневный рацион основные группы продуктов: мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, фрукты, овощи, хлеб, крупы.

Следите за меню в детском саду, чтобы не повторять блюда и продукты дома.

Режим сна и бодрствования

Рекомендуемая продолжительность сна в течение суток составляет 12ч 50 минут для детей младшего дошкольного возраста, 12 ч – для детей среднего дошкольного возраста и не менее 11ч для детей старшего дошкольного возраста.

Режим сна складывается из ночного (10 ч 30 мин- 10 ч) и дневного сна (2 ч 30 мин – 1ч 45 мин). Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы.

Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Очень полезна перед сном спокойная прогулка.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования достигает 5ч 30 минут в младшем дошкольном, 6 ч в среднем дошкольном возрасте. Считается, что дневной сон необходим малышу до семи лет, однако в старшем дошкольном

Поздний дневной сон вызовет более позднее укладывание на ночь.

Сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого восстанавливаются силы ребёнка.

Желательно, чтобы ребёнок вставал сразу после пробуждения, но не следует будить малыша в последний момент перед выходом из дома.

О чём говорит изменение продолжительности сна?

Уменьшение продолжительности сна ребёнка свидетельствует о его недостаточной физической активности. Если малыш спит мало и беспокойно, это признак того, что днём он не устал. Увеличьте время на занятия спортом и подвижные игры.

Увеличение продолжительности сна говорит об избыточной нагрузке или о недостатке витаминов. Введите в питание больше овощей и фруктов, замените активную прогулку на более спокойную. Если ребёнок посещает подготовительные занятия для будущих первоклассников, то занятия дома проводите, лишь по желанию ребёнка.

Пребывание на воздухе

Ежедневная прогулка – надёжное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Она позволяет детям удовлетворить потребности в общении и движении. Чем старше ребёнок, тем меньше ему требуется времени для сна, но больше – для двигательной активности. При неблагоприятной погоде время прогулки можно сократить, но совсем отменять её нельзя.

Движение и спорт

Потребность в движении присуща ребёнку с рождения. Обязательно вводите в режим дня дошкольника занятия спортом. Им стоит уделять внимание по возможности каждый день. Занятия спортом должны приносить ребёнку радость и входить в привычку.

Занятия и игры

Большую часть времени дошкольника занимают игры. Игра воздействует на развитие личности ребёнка, стимулирует его познавательную и творческую активность, предоставляет ему возможность проиграть те ситуации, которые могут встретиться в реальной жизни. В игре дети учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила, усваивают бытовые навыки.

Если малыш не посещает детский сад, выделите из игрового времени 20 – 25 минут на импровизированный урок. Если ребёнку нравятся занятия, можно выделять время на них дважды в день: до обеда и после.

После занятия приучите ребёнка приводить в порядок стол. Привычка убрать за собой сделает ребёнка аккуратнее и в иных ситуациях.

Признаки утомления ребёнка

Утомление чаще всего выражается в снижении активности, ослабления внимания, повышенной возбудимости или вялости. Двигательное беспокойство – защитная реакция детского организма, он как бы отключается, даёт себе отдых.

Если объём нагрузок превышает физиологические возможности, утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в хроническую форму; на фоне переутомления снижаются защитные функции организма и, следовательно, повышается предрасположенность к заболеваниям.

Гиподинамия – один из факторов утомления. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 мин в день.

Что способствует соблюдению режима дня?

- Воспитывайте самостоятельность. Уровень развития у ребёнка навыков самообслуживания зависит от разных причин: состоянию здоровья, общего развития, но главное – от целенаправленного воспитания. Дети, которых не приучают к посильному труду, затрачивают много времени на элементарные действия (одеться, умыться), и нарушение одного из процессов режима неизбежно приводит к нарушению последующих.
- Старайтесь не отклоняться от обычного распорядка дня в выходные. Если малыш посещает детский сад, придерживайтесь установленного порядка и в субботу, и в воскресенье. Это поможет проще адаптироваться к школьному режиму.

Рациональный режим способствует укреплению здоровья, благоприятно влияет на состояние нервной системы и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребёнка.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, дисциплинированы, уравновешены, активны, не страдают отсутствием аппетита. Всё это является показателем здоровья и правильного развития дошкольника.

!!! Помните - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!

