

Уважаемые родители!

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни.

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов.

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

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего воспитания является режим дня. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

1

Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы и дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Режим дня детей дошкольного возраста предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. В течение дня активность и работоспособность ребенка не одинаковы. **Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч.** Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.



2

Как построить день так, чтобы режим дня не утомлял ребенка и был полезным для полноценного развития?

Обычно утро начинается 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. Следующий этап – завтрак.

Питание - один из главных пунктов режима дня. Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада. Наверно не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым.

Дошкольник должен получать еду 4 – 5 раз в день. Завтракать полагается не позднее, чем через 1 час после пробуждения, а ужинать – за 1,5-2 часа до сна. Затем надо определить время обеда, полдника и ужина.

Лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом, прогулки на улице. Ежедневные, достаточно длительные прогулки - важнейшее средство оздоровления и физического развития ребенка. Прогулки способствуют развитию детей, закаливают организм, активизируют двигательную активность и познавательные возможности. Они являются мощным эмоциональным фактором воздействия на психику ребенка, поскольку во время прогулки происходит общение со сверстниками, он играет, активно двигается, получает массу информации и опыт общения с другими детьми. Гулять необходимо в любую погоду!

3

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. В режиме очень важно предусматривать чередование разнообразных по характеру игр и занятий. Шумные, подвижные игры должны сменяться более спокойными. Так или иначе, график дня ребенка делится на «до обеда» и «после обеда». **Сон - это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры головного мозга.** Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон - своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. 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.

Таким образом, **правильно организованный режим дня предусматривает:**

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее 1,5-2 часов.
4. Комплекс гигиенических мероприятий.
5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

4

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.

В ритме все удастся легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Постарайтесь, чтобы ребенок не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть.

Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Соблюдение режима облегчает жизнь и вам и вашему ребенку!

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!



5

МДОУ № 103



Инструктор по физическому воспитанию
Морозкина О.А.