«Режим дня дошкольников в летний период»

Режим дня – это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток (сон, прием пищи, прогулка на свежем воздухе, игровая деятельность).

Любое нарушение режима (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок и т. п.) может стать причиной нарушения здоровья и нормального развития детей.

В дошкольный период важно выработать у ребенка понимание полезности режима дня, научить правильно планировать день. Здоровый образ жизни – это всегда следование конкретному режиму, создание благоприятных условий для правильного развития организма, поддержания его в рабочем режиме. Все нагрузки – равномерны, все условия для физического развития, а также психологического при таком режиме соблюдены. Это значит, что нет условий для развития болезней, стрессов, провоцирующих сбой организма ребенка.

Существуют правила, которых следует придерживаться:

* Ребенок не должен испытывать дефицита сна и пищи;
* Грамотная гигиена.
* Ребенок должен принимать участие в мероприятиях по режиму дня.
* Поддержка положительного эмоционального состояния ребенка.
* Поощрение детей, соблюдающих требования.
* Развитие у детей культурных навыков.
* Индивидуальные особенности дошкольников учитываются.
* Создание благожелательной обстановки.
* Организация режима соответствует возрастным особенностям детей.

Главные условия режима дня дошкольника:

* Организация приема пищи в конкретное время;
* Дневной сон в конкретное время в помещении, которое предварительно проветривают. Сквозное проветривание идет тогда, когда дети находятся либо в другом помещении на занятии, либо на прогулке. Смена белья – раз в неделю;
* Обязательная активная деятельность;
* Обязательная прогулка в четко обозначенное время и конкретной протяженности;
* Труд и образовательные занятия;
* Обязательная самостоятельная деятельность, куда входит игра, действия во время прогулки, гигиенические навыки.

Режим дня в теплые месяцы немного отличается от режима в холодные месяцы. Утреннее игровое время до завтрака дети могут проводить на улице, где и проводят утреннюю гимнастику. Также в теплую погоду рекомендована прогулка после второго завтрака до обеда. Во время прогулки идет познавательная деятельность, тематические занятия.

Утренняя гимнастика проводится на улице. Много внимания уделяется подвижным играм на свежем воздухе, поэтому занятия образовательной деятельности переносятся на площадку.

Все виды деятельности укладываются в рамки режима дня, разработанного с учетом индивидуальных особенностей дошкольника и его возраста. Такой распорядок – одно из главных условий правильного развития ребенка.

РЕЖИМ СНА:

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12–12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа должно отводиться на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4–5 раз в день. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД:

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 5–6 часов. При температуре воздуха выше 30 С продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна.

В то же время лето таит некоторые опасности для здоровья детей – риск перегрева, солнечного ожога, общей расслабленности в жаркие дни, утомления от излишней беготни, неблагоприятного воздействия воды при неумеренном пользовании ею.

Необходимо помнить о головном уборе (панамка, кепка) для ребенка. Он должен быть легким, удобным, не мешать ребенку активно двигаться.

ИГРЫ:

В режиме дня ребенка в летний период должно быть время для разнообразных развивающих игр на воздухе: игр с песком, с водой, подвижных игр. Нужно контролировать двигательную активность ребенка, чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными, следить за состоянием здоровья ребенка во избежание переутомления, теплового либо солнечного удара. Перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать книгу или рассказать что-нибудь.

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