

Консультация для родителей «Режим дня детей дошкольного возраста»

Режим дня необходим для каждого из нас – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи. Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, основой их здоровья и полноценного развития.

Со своей стороны отмечу, что и психологическое здоровье напрямую зависит от постоянства. Если ребенок засыпает и просыпается в разное время, соответственно, количество часов бодрствования у него разное. Как итог – быстрая утомляемость, слабое внимание и концентрация. Ребенок становится раздражительным, агрессивным, его организм более подвержен заболеваниям, имеет слабую иммунную защиту. Распорядок дисциплинирует и помогает достигать поставленных целей. Например, ребенку нужно научиться играть на пианино, но без четкого графика для занятий ему просто не обойтись.

Режим дня одинаково нужен как взрослому, так и ребенку. Именно родители формируют правильное соотношение занятости своих детей на протяжении суток. Те из них, чьи дети живут «по режиму», более свободны во времени. Непременно следует учитывать биологические часы ребенка и не «ломать» его, ведь «правильного» распорядка нет, есть примерный план.

Преимущества соблюдения режима дня:

- соблюдение режима ребенком – залог его здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, полноценный сон и т.д.);
- по мнению врачей, режим укрепляет иммунитет – подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается. Сон становится глубоким, аппетит хорошим;
- увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, что, в свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее;
- если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;
- режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке (школа);
- распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни;
- благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как обязательные дела выполняются «на автомате». Таким образом, режим дня – это не строгий график выполнения определенных заданий, а простой способ удовлетворения всех главных потребностей ребенка.

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.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму – смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка неодинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 часов. Не случайно занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей 6-7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы - не менее 10 минут.

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 21 час лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется время, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Дети с 3 до 7 лет спят днем один раз не менее 2 часов. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 часов 30 минут.

Для спокойного ночного сна рекомендую следовать нескольким правилам:

- ✓ ежедневно укладывать спать ребенка в одно и то же время;
- ✓ за 1,5 часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос;
- ✓ ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна;
- ✓ важной является прогулка перед сном в спокойном темпе 30 минут;
- ✓ полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (8-10 минут).

Выполнение этих неложных правил обеспечит быстрое засыпание и ночной спокойный сон ребенка, а также позволит легко проснуться следующим утром.

*Педагог-психолог
Диогенова Екатерина Николаевна*