

Консультация для родителей Режим дня дошкольника

Составитель:
Воспитатель: Н.В. Чумина

Соблюдение режима дня имеет большое значение в жизни любого человека. Если для взрослого это залог хорошего самочувствия и результативности работы, то для ребенка – **важное условие развития и адаптации** к окружающей среде. Поэтому не случайно особое внимание в настоящее время уделяется разработке режима пребывания детей в детском саду в соответствии с новыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, а также федеральными государственными требованиями.

Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке.
В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Постановлением №164 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2791-10 «Изменения №1 к СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Для детей дошкольного возраста (3—7 лет) рекомендуется следующий режим дня: максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — 5,5—6 ч, сон—12,5—12 ч (2—2,5 ч дневной сон), кормить нужно 4 раза в день с интервалом 3,5-4 ч.

Режим дня дошкольника — это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Если вы постоянно нарушаете режим ... то и вам, и малышу приходится больше тратить энергии, и вы быстрее утомляетесь. При этом ничего не успеваете сделать. Советуем вам призадуматься! Ведь режим облегчает жизнь не только малышу, но и вам.

Особенно неблагоприятно те или иные отклонения в режиме сказываются на общем состоянии детей, имеющих какие-либо нарушения в развитии или здоровье, так как их функциональные возможности нередко снижены.

В течение недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление, особенно у того, кто посещает дошкольное учреждение. Это обусловлено тем, что в коллективе детям приходится «тормозить» свои желания и эмоции,

двигательную активность. Это требует огромной затраты нервной энергии, дети устают от общения со сверстниками. Поэтому дома в субботу и воскресенье им требуется разрядка.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья

В дошкольном периоде обязательны как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. *Время отхода ко сну в зависимости от возраста рекомендуется в пределах от 20:30 до 21.30 часов.*

Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют ритуалы приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, гигиена половых органов,

раздевание, взбивание подушки, слушание спокойных литературных произведений и т. д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°C скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей. Необходимо обязательно давать ребенку время для свободных занятий по собственному выбору (чтение литературы, занятие музыкой, рисованием, спортом, общественной работой).

Игровой деятельности дошкольников отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок в первой и второй половинах дня, после дневного сна и вечером перед сном. Игры должны быть разнообразными, индивидуальными и групповыми, ролевыми, дидактическими, подвижными. Так, дидактические игры аналогичны учебным занятиям, характеризуются малой подвижностью, обеспечивают эмоциональную окраску бодрствования. Подвижные игры, особенно на открытом воздухе, способствуют укреплению организма, повышают его выносливость, совершенствуют движения. Ежедневно свободное время дошкольники могут проводить сообразно своим интересам, заниматься любимым делом. Подобный отдых доставляет удовольствие, вызывает положительные эмоции, снимает психологическое напряжение. Необходимо помнить, что просмотры телевизора и работа на компьютере создают условия для значительной нагрузки зрительного анализатора.

Приемы пищи и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей любого возраста. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между

ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам. При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа. Ужинать ребенок должен за 1-1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно предложить ему стакан молока или кефира.

Посмотрите внимательно, похож ли режим дня вашего ребенка на тот, который мы предлагаем вам поддерживать дома. Постарайтесь придерживаться его не только в выходные дни, но и во время летнего отдыха ребенка!