

Рекомендации родителям по соблюдению режима дня в домашних условиях

Режим – точно установленный распорядок жизни: труда, отдыха, сна, питания и т.д.. Споры по поводу режима дня велись, ведутся и, вероятно, вестись будут долго.

Многие считают, что и в самом деле нет ничего страшного в том, что ребенок ляжет спать позже, пропустит дневной сон, поиграет в обеденное время и т. д. Однако эпизодическое нарушение режимных моментов позволяет ребенку думать, что совсем не обязательно соблюдать правила, что он может заставить (убедить) взрослых уступить ему. Нарушение режима или отсутствие такового, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребенка. Все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный и хаотичный характер.

Существует, как минимум 10 причин, по которым следует приучать детей к режиму. Дети, соблюдающие режим дня:

- более спокойны, уравновешены;
- более самостоятельны;
- более организованы, способны следовать полученным инструкциям;
- лучше спят;
- способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;
- реже приобретают заболевания желудочно – кишечного тракта;
- более выносливы, энергичны;
- у них легче формируется учебная деятельность;
- быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;
- менее подвержены простудным заболеваниям.

Есть стандартные режимные рекомендации для детей разного возраста. Режим дня в семье организуется в соответствии с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

При составлении и организации режима учитываются повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- - время приемы пищи;
- - укладывание на дневной и ночной сон;
- - общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей. При организации оздоровительного режима учитываются сезонные особенности. Рациональный (оздоровительный) режим должен быть в равной

мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным.

Компоненты режима дня детей 3 – 7 лет.

Сон дневной - 1, 5 - 2 часа.

Отрезки бодрствования - 5 - 6 часов.

Общее время прогулок - 4 - 5 часов.

Интервал между приемами пищи - 3 - 4 часа.

Ночной сон - 10 - 11 часов.

Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.

ПРАВИЛА ПРИУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К РЕЖИМУ

1. В комнате повесьте красочный плакат, отображающий режимные моменты.

2. Утром необходимо сообщить детям, чем они будут заниматься в течение дня.

3. Переход от одного режимного момента, от одного вида деятельности к другому может сопровождаться музыкой.

4. О перемене деятельности следует сообщать детям заблаговременно, за 5 – 7 минут.

5. После сообщения о том или ином режимном моменте, смене деятельности, следует дать возможность детям к этому подготовиться. Подготовка может заключаться в дыхательных упражнениях.