Консультация на тему:
«Режим дня в жизни ребенка»

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Родители детей 5-7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, меньше задумываются о режиме. А вот у родителей дошкольников, не посещающих детский сад и соблюдающих домашний режим, вопросов возникает больше.

Зачем нам режим?

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гипервозбудимость
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

Азбука режима

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду.

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

- Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
- Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю.
- Обязательна утренняя гимнастика.
- Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).
- Физкультминутки между умственными занятиями.
- Гимнастика после дневного сна.
- Умеренно активные игры на второй прогулке.

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

Режим сна. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

- Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов, 7 лет - 10-11 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.
- Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.
- Дневной сон у детей 5-6 лет длится 2 часа. В 7 лет малыш может отказываться от сна, однако активные детки нуждаются во сне продолжительностью около 1 часа.
- Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

Режим занятий (умственной деятельности). И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в предшкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но, как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом:

В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 4-5 лет - 20-25 минут на один вид; 6-7 лет - 30-35 минут.

Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

Примерный распорядок дня дошкольника

7:00-8:00 - утренний подъем
7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика
8:00-8:30 - завтрак
9:00 -10:30 - развивающие занятия
10:45 -12:15 - прогулка
12:30 -13:00 - обед
13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
15:30 - 16:00 - полдник
16:30 -18:00 - прогулка с активными играми
18:30-19:00 - ужин
19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия
20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

Когда малышу не спится

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе? Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

Вечерние:

- перед сном минимум подвижных активных занятий;
- мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
- ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
- тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

Утренние:

- за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
- включите негромкую музыку;
- придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
- мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.