

Таймырское муниципальное бюджетное Дошкольное
Образовательное Учреждение «Датский сад комбинированного
вида «Сказка»

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА.



Выполнила воспитатель группы
компенсирующей направленности

Бражко Дарья Александровна

РЕЖИМ ДНЯ

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:

- не менее 4-х раз в день;
- горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
- по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;
- по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

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.



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.
 - 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.



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.

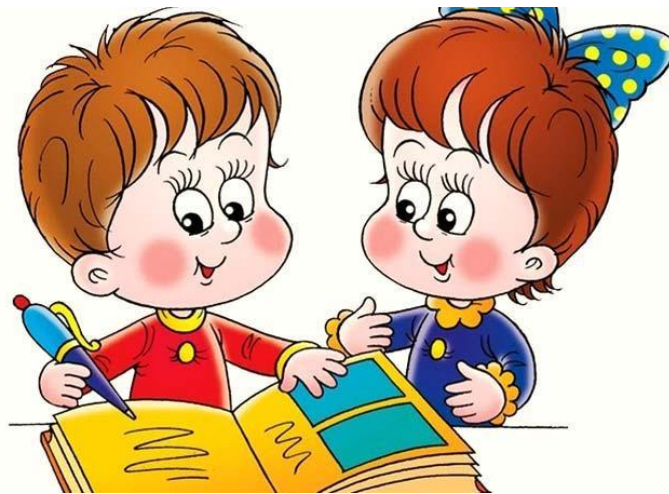
- Продолжительность сна у дошкольников: 10-12 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.
- Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.
- Дневной сон у детей длится 1-1,5 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 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.



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.**



Спасибо за внимание!

