

Режим дня вашего ребёнка

Что должен обеспечивать режим дня ребёнка?

Чтобы ребёнок рос здоровым, активным и любознательным, родителям необходимо следить за режимом его дня. Правильно построенный режим предполагает оптимальное отношение периодов бодрствования и сна, целесообразное чередование различных видов деятельности в процессе бодрствования и обеспечивает:

- полноценный сон;
- регулярное питание;
- достаточное пребывание на воздухе;
- сочетание занятий и отдыха.

Рациональный режим способствует укреплению здоровья, благоприятно влияет на состояние нервной системы и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребёнка.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, дисциплинированы, уравновешены, активны, не страдают отсутствием аппетита. Всё это является показателем здоровья и правильного развития дошкольника.

Режим сна и бодрствования

Рекомендуемая продолжительность сна в течение суток составляет 12 ч. 50 минут для детей младшего дошкольного возраста, 12 ч. – для детей среднего дошкольного возраста и не менее 11 ч. для детей старшего дошкольного возраста.

Режим сна складывается из ночного (10 ч. 30 мин. – 10 ч.) и дневного сна (2 ч. 30 мин. – 1 ч. 45 мин). Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Очень полезна перед сном спокойная прогулка.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования достигает 5 ч. 30 минут в младшем дошкольном, 6 ч. в среднем дошкольном возрасте. Считается, что дневной сон необходим малышу до семи лет, однако в старшем дошкольном возрасте некоторые дети уже могут обходиться без дневного сна.

Укладывайте ребёнка на дневной сон так, чтобы он проснулся до 15 ч. 30 мин. Поздний дневной сон вызовет более позднее укладывание на ночь.

Сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребёнка привычку засыпать быстро, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого восстанавливаются силы ребёнка.

Желательно, чтобы ребёнок вставал сразу после пробуждения, но не следует будить малыша в последний момент перед выходом из дома.

О чём говорит изменение продолжительности сна?

Уменьшение продолжительности сна ребёнка свидетельствует о его недостаточной физической активности. Если малыш спит мало и беспокойно, это признак того, что днём он не устал. Увеличьте время на занятия спортом и подвижные игры.

Увеличение продолжительности сна говорит об избыточной нагрузке или о недостатке витаминов. Введите в питание больше овощей и фруктов, замените активную прогулку на более спокойную. Если ребёнок посещает

подготовительные занятия для будущих первоклассников, то занятия дома проводите, лишь по желанию ребёнка.

Режим питания

Питание дошкольника осуществляется 4 раза в день с интервалами 3,5 - 4,5ч. регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребёнка через определённые промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех её компонентов.

Принцип питания дошкольников – максимальное разнообразие, поэтому включайте в повседневный рацион основные группы продуктов: мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, фрукты, овощи, хлеб, крупы.

Следите за меню в детском саду, чтобы не повторять блюда и продукты дома.

Пребывание на воздухе

Ежедневная прогулка – надёжное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Она позволяет детям удовлетворить потребности в общении и движении. Чем старше ребёнок, тем меньше ему требуется времени для сна, но больше – для двигательной активности. При неблагоприятной погоде время прогулки можно сократить, но совсем отменять её нельзя.

Движение и спорт

Потребность в движении присуща ребёнку с рождения. Обязательно вводите в режим дня дошкольника занятия спортом. Им стоит уделять внимание по возможности каждый день. Занятия спортом должны приносить ребёнку радость и входить в привычку.

Признаки утомления ребёнка

Утомление чаще всего выражается в снижении активности, ослаблении внимания, повышенной возбудимости или вялости. Двигательное беспокойство – защитная реакция детского организма, он как бы отключается, даёт себе отдых.

Если объём нагрузок превышает физиологические возможности, утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в хроническую форму; на фоне переутомления снижаются защитные функции организма и, следовательно, повышается предрасположенность к заболеваниям.

Гиподинамия – один из факторов утомления. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 мин. в день.

Что способствует соблюдению режима дня?

- Воспитывайте самостоятельность. Уровень развития у ребёнка навыков самообслуживания зависит от разных причин: состоянию здоровья, общего развития, но главное – от целенаправленного воспитания. Дети, которых не приучают к посильному труду, затрачивают много времени на элементарные действия (одеться, умыться), и нарушение одного из процессов режима неизбежно приводит к нарушению последующих.
- Старайтесь не отклоняться от обычного распорядка дня в выходные. Если малыш посещает детский сад, придерживайтесь установленного порядка и в субботу, и в воскресенье. Это поможет проще адаптироваться к школьному режиму.
- Познакомьте ребёнка с календарём и научите определять время по часам, чтобы он представлял, что значит «через пять минут», «через час», «через три дня», и мог распределять своё время.