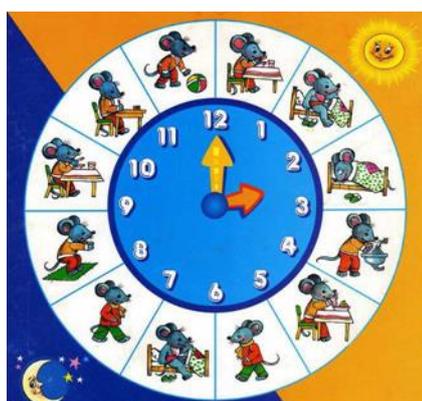


# Значение режима дня для дошкольников



Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования. Приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.



Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без

лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Хорошая работоспособность в течении дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. В течении суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается с 8 до 12 и от 16 до 18ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14 – 16ч. Не случайно поэтому занятия в детском саду, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности, а после обеда у детей тихий час – время отдыха.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она не высока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двух дневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и среду, а начинается с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову. Что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег спать и не позднее чем через полчаса уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти гулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

На протяжении 5 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5 – 12 часов, в 5-6 лет – 11,5 – 12 часов ( из них примерно 10- 11 часов ночью и 1,5 – 2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9 – 9 часов 30 минут вечера до 7 – 7 часов 30 минут утра. Дети – дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 – 15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывает более позднее укладывание на ночной сон.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же выходные дни.

Родителям рекомендуется строить деятельность детей придерживаясь режима дошкольного учреждения: чередовать время сна и бодрствования, вовремя укладывать ребенка днем и на ночь, соблюдать режим питания, совершать вечерние прогулки. В выходные дни необходимо организовывать

полноценный отдых на воздухе, ограничивать просмотр телевизионных передач, проведение времени у компьютера, особенно перед сном.

*Подготовлено по материалам сети интернет*

**Воспитатель МБДОУ ДС№ 8 Матвеева М.С.**