



Режим в жизни дошкольника

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом — 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.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



Польза распорядка дня:

- полноценный отдых и повышение качества сна;
- улучшение работы иммунной системы организма;
- нормализация функционирования нервной системы;
- стабилизация психологического состояния;
- достаточная физическая активность;
- улучшение работы внутренних органов;
- улучшение усвоения пищи и снижение риска набрать лишний вес;
- высвобождение свободного времени.

Режим дня в семье



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 также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй, третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду.

Режим ребенка зависит от родителей:

Живите по времени, не отступайте от режима без крайней необходимости. Ребенок может перевозбудиться и пропустит послеобеденный сон. Хорошо настроиться на сон помогает постоянный ритуал: переодевание в пижаму, высаживание на горшок, любимая игрушка на подушке, колыбельная песня, или сказка.

Когда ребенок проснулся, постарайтесь, чтобы он не валялся и не играл в постели. Иногда, особенно в выходные, родители спят дольше обычного и график ребенка из-за этого ломается. Это неправильно. Надо принять важное правило: вся семья живет по графику, а не только малыш. В таком случае включается в работу принудительная синхронизация – биоритмы ребенка подстраиваются под график жизни взрослых членов семьи. И в самом деле, жить в одном биоритме и означает быть семьей.

примерный режим дня дома:

7.00-8.00 - Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание

8.00-9.10 - Завтрак

9.10 -10.00 - Игры и занятия дома

10.00-12.30 - Прогулка и игры на свежем воздухе

12.30-13.20 - Обед

13.20-15.30 - Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)

15.30-16.00 - Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику

16.00-16.30 - Полдник

16.30-18.30 - Прогулка и игры на свежем воздухе

18.30-19.00 - Ужин

19.00 -20.30 - Свободное время, спокойные игры

20.30 – 21.00 – Гигиенические процедуры, подготовка ко сну

21.00 - Ночной сон