



Как соблюдать режим дня и для чего это нужно?

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и

других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше.

- **Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.** Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. *Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна.* У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

- **Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку.** Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком. Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.



- **Ребенка следует кормить в точно установленное время.** Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. *Это вредно* - интерес ребенка во время еды к постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, снижает аппетит.

- **После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.** Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для

занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у ребёнка пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять его какой-то подвижной игрой.

- **В теплые дни** рекомендуется игры и занятия проводить на свежем воздухе. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание. Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность.

- **Дневной сон.** Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым.

- **После вечерней прогулки** дети отдыхают и затем ужинают. Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование. Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность.

Список источников и литературы:

Ю. А. Кириллова «Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях» [Текст] / - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2016.
Л.Л.Тимофеева «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2015-160с.

Грибова Ольга Николаевна, воспитатель