

# «Значение режима дня дошкольника».

## Консультация для родителей

Полякова О.В.

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

Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (тратой) нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными 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 течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической точки зрения это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью, остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционирующих участков коры головного мозга.

В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинаковы. Их подъём отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной приходится на 14-16 часов. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и в среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное возрастные утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях. Увеличение длительного компонента и рациональное распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Сон. Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Изучение физиологов сна выявило, что он неоднороден, а состоит из двух сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного более продолжительная (около 75-80 % всей длительности сна)

это фаза глубокого сна (без сновидений, когда корковые клетки отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут.

Вторая фаза – быстрый сон - это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации поступившей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

- для 3-х летних - 12 часов 50 минут;
- для старших дошкольников – 12 часов.

Ночной сон – 10 часов.

Дневной – 2-3 часа .

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевой пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию.

Приём пищи. Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

## Каким должен быть режим дня ребенка дошкольного возраста?

Вероятно, пока ваш ребенок был мал, вы уже поняли все несомненные достоинства режима дня. Если режим дня соответствует развитию и физиологическим возможностям ребенка, то он легко к нему привыкнет. Правильное чередование бодрствования и сна предупреждает переутомление, создает условия для нормального развития двигательной активности, воспитывает уравновешенность, приучает ребенка легко подчиняться семейному распорядку.

### Каким должен быть режим дня ребенка дошкольного возраста?

Режим дня ребенка дошкольного возраста отличается от тех режимов, что были в более раннем возрасте. Ребенок растет; ему все меньше требуется времени для сна и все больше для различных занятий.

В три года ребенок должен спать около 13 часов, включая 2-часовой дневной сон. В четыре-пять лет суммарный суточный сон будет составлять порядка 12 часов, причем ребенок должен спать около 10 асов ночью и около 2 часов днем.

Наиболее полезен дневной сон на воздухе, но организовать его практически не всегда возможно. Поэтому в большинстве случаев приходится укладывать малыша спать и днем и вечером в помещении. Комнату перед сном обязательно проветривают.

Во время сна, если позволяют условия, целесообразно оставить открытым окно или хотя бы форточку.

Заботясь о длительности и глубине сна, следует сохранять тишину в комнате ребенка: выключить яркий свет, радио, не включать телевизор, громко не разговаривать, не выполнять шумную домашнюю работу. Кратковременный или поверхностный сон не обеспечивает детскому организму необходимого отдыха.

### **Сон ребенка дошкольного возраста**

Сну должна предшествовать определенная [подготовка](#). Необходимо предложить ребенку опорожнить кишечник и мочевой пузырь (дети дошкольного возраста должны это делать самостоятельно) . Малыш должен умыться перед ночным сном и почистить зубы.

Укладывая его спать, нужно проследить, чтобы снятая одежда была аккуратно сложена, надета пижама (ночная рубашка) . Часто наиболее удобной оказывается поза на правом боку с левой рукой поверх одеяла. Затем малыша оставляют одного, не ожидая, пока он уснет.

Дети дошкольного возраста, как правило, засыпают быстро. Чтобы ребенок скорее засыпал, можно поддерживать такой ежедневный ритуал, как чтение короткой сказки, пение колыбельной, прослушивание любимой детской песенки.

Ночной сон у детей обычно глубокий, и строгое соблюдение тишины в соседних комнатах необязательно. Ребенок не проснется, если негромко включить радиоприемник или телевизор.

Следует иметь в виду, что подвижные игры перед сном затрудняют засыпание. За 30–40 минут до сна надо занять малыша спокойной деятельностью: рассматриванием или раскрашиванием картинок, рисованием.

Некоторые дети спят беспокойно, мечутся в постели, порой гримасничают, причмокивают губами, приоткрывают глаза или разговаривают. Беспокойный сон ребенка может быть связан с психическим переутомлением малыша, длительным просмотром перед сном телевизионных передач, острой пищей за ужином или неблагоприятными для сна условиями (жарой, неудобной постелью или ночной одеждой) . Порой причиной беспокойного сна являются сновидения.

Считают, что сновидения появляются у детей после двух лет и обычно отражают пережитые ими события, страхи, боязнь наказания. Если страшные сновидения бывают причиной беспокойного сна ребенка изредка, это не должно беспокоить родителей. При частом их повторении лучше обратиться за советом и помощью к детскому врачу.

**Ориентировочный распорядок дня дошкольника** включает следующие составляющие (в порядке следования друг за другом) :

- утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет – 1 час;
- завтрак – 30 минут;
- игры или помощь маме по хозяйству: для ребенка трех лет – 20 минут с небольшими паузами; для ребенка четырех-пяти лет – 20 минут без перерыва;
- прогулка – 2 часа;
- возвращение домой, игры, общение – 20–25 минут;
- обед – 30 минут;
- дневной сон: для ребенка трех лет – 2 часа 20 минут; для ребенка четырех-пяти лет – 2 часа 10 минут;
- пробуждение, полдник, не очень подвижные игры – 1 час;
- прогулка – 1 час 20 минут;
- возвращение с прогулки и игры с родителями или с другими членами семьи – 30–40 минут;
- ужин – 30 минут;
- спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30–40 минут;