**Режим дня дошкольника**

     Важное условие развития малыша - это организация распорядка, который соответствует его возрасту. Режим представляет собой распределение различной деятельности крохи равномерно на протяжении суток.

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2266)

**Зачем нужен распорядок?:**

     Оптимальный режим – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья.

     Режим дня нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой.
     Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:
           • *Период отдыха и сна;
     • Прием пищи;
     • Прогулка;
     • Занятия и обучение.*
           Проведение перечисленных мероприятий систематически в одинаковое время положительно сказывается на состоянии здоровья малышей. Поэтому педиатры настоятельно советуют взрослым сделать все возможное для соблюдения режима своими детьми. Режим дня важно соблюдать как детям, которые посещают дошкольное учреждение, так и домашним крохам.
     Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.
           Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно.
     Малыши до 5-6 лет крайне быстро адаптируются к установленному распорядку и нормально реагируют на него. Чем младше кроха, тем комфортнее ему в условиях правильного режима. Малыши, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

**Правила "НЕ" для детского режима:**

     В режиме обязательно выполнять два главных "НЕ":

     1. *Не сокращайте сон малыша;
     2. Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.*

     В таком случае взрослые смогут сохранить и улучшить состояние здоровья и способности малыша к обучению на много лет.

**Признаки правильного распорядка:**

     Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

     • *Хорошая работоспособность;
     • Отсутствие переутомления;
     • Повышение сопротивляемости организма.*

**Строгость соблюдения режима дня:**

     Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

     • Состояние здоровья малыша. Если ваш кроха заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
     • Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.

**Принципы режима:**

     1. Строгое соблюдение;
     2. Не допускаются постоянные изменения правил распорядка;
     3. Обязательный учет возраста крохи, его индивидуальных потребностей и особенностей;
     4. Характер и продолжительность разных видов деятельности должны соответствовать развитию крохи и его способностям.

**Наиболее рациональный режим для дошкольников:**

      *7.00 – 7.30 – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;
           8.00 – 8.30 – время первого завтрака;
           9.00 – 10.00 – обучающие занятия;
           10.00 – время второго завтрака;
           10.20 – 12.00 – прогулки на улице;
           12.30 – 13.00 – время обеда;
           13.00 – 15.00 – дневной отдых;
           15.30 – время полдника;
           16.00 – 18.00 - игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;
           18.30 – 19.00 – время ужина;
           19.00 – 20.30 – игры, самостоятельные виды деятельности;
           21.00 – подготовка и отход ко сну, сон.*

**Приемы пищи:**

     Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:
           1. *Завтрак;
     2. Второй завтрак;
     3. Обед;
     4. Полдник;
     5. Ужин.*
           Размер порций должен соответствовать возрасту малыша. На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.
           Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой! К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

     1. *Беспорядочное питание;
     2. Длительные интервалы между приемами пищи;
     3. Переедание;
     4. Слишком частый прием пищи.*

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2271)

**Организация сна:**

     Суточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста:
           • До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
     • Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.
           Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.
           Важно соблюдать такие правила подготовки к ночному сну:
           • Не играйте в шумные игры;
     • Ограничьте просмотр телевизора;
     • Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

     Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и значительно ухудшают его сон.
     Полезен для здоровья крохи дневной сон, продолжительность которого должна быть 1-2 часа. Часто случается так, что к семи годам, а иногда и раньше многие малыши отказываются от сна в дневное время. Родители должны сделать все возможное, что ребенок в обед просто отдохнул от активности:
     • Почитал;
     • Просто помечтал;
     • Полежал на кровати;
     • Поиграл в пассивные игры.
           Недостаточное количество отдыха негативно сказывается на здоровье крохи, его настроении и способности к обучению и развитию.

**О прогулках:**

     Пребывание на воздухе - одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения.
           Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза. Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности. Пребывание на улице - прекрасный способ закаливания. Влияние воздуха на детский организм:
           • *Улучшаются и ускоряются обменные процессы;
     • Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы;
     • Нормализуется дыхание;
     • Повышается устойчивость организма к инфекциям.*

**Особенности развивающих мероприятий:**

     С детьми-дошкольниками рекомендуется организовывать занятия по таким направлениям:
           • Грамота;
     • Физкультура;
     • Творчество;
     • Математика;
     • Ознакомление с окружающим миром.
           Благоприятное время для обучения:
           • 9-12 часов;
     • 16- 18 часов.
           С малышами 3-4 лет достаточно проводить два занятия в день продолжительностью по 15-20 минут. С 5-6-летними детьми рекомендовано 2-3 занятия в день по полчаса.
           Если кроха посещает детский сад, то ему вполне достаточно 2-3 спортивных или танцевальных урока.
     Излишняя загруженность крохи занятиями отрицательно отразится на его здоровье. Как правило, это проявляется немного позднее в таких формах:
           • Неврозы;
     • Снижение иммунитета;
     • Нарушение сна.
           Важно не забывать о том, что у малыша должно оставаться некоторое количество времени, чтобы поиграть самостоятельно.

**Советы родителям:**

      1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
           2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
           3. Сделайте так, чтобы кроха поднимался утром в одно и то же время;
           4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день;
           5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну;
           6. Промежутки между кормлениями - около 3-4 часов;
           7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов;
           8. Не допускайте частых изменений режима;
           9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи;
           10. Ребенок должен начинать день с зарядки;
           11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур;
           12. Выделяйте достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать;
           13. Выделяйте достаточно времени для развивающих занятий.

**Нарушение режима:**

     Правильный распорядок не должен нарушаться в выходные или праздничные дни. В детском саду строго выполняется режим, но многие родители иногда дома нарушают его. Тогда малыш после выходных приходит уставшим или возбужденным, а не отдохнувшим. От нарушений распорядка дня страдают как дети, так и взрослые. Они тратят больше энергии, испытывают усталость, многое не успевают выполнить. Поэтому выполнение режима дошкольника важно для облегчения жизни всех членов семьи!
     Наиболее часто нарушение режима вызвано такими причинами:

     1. Недостаточная физическая активность малыша;
     2. Увлеченность просмотром телевизора;
     3. Увлеченность компьютерными играми;
     4. Родители не осознают роль дневного сна.

     Родители должны уделять повышенное внимание выполнению режима дня своего ребенка. Тогда у него будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!