

Режим дня ребёнка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Странно, но многие родители не следят за режимом дня своего ребенка и не стараются привести его к режиму детского сада. Теперь встать в 7 утра – проблема, да и целый день у невыспавшегося ребенка не заладится. Капризы – неотъемлемый спутник недосыпа. Поэтому чтобы малыш смог посещать садик в хорошем настроении, нужно подготовить его режим дня к новым условиям заранее.

Не ленитесь!



Да, что же такое этот режим и как его соблюдать, да и нужно ли это?

Нужно и обязательно! Режим нужен для восполнения защитных функций организма, для «доразвития» системы местного **иммунитета**, которая пока остается еще неразвитой.

Все родители отлично знают, что обязательно нужно ребёнку спать днем, обязательно гулять, но никогда не привязывают это к определенному времени. Некоторые дети уходят на ночной сон даже после 23 часов. И это очень и очень плохо.

Регулирующие **иммунитет** гормоны, среди которых всем известный серотонин, работают с 22 часов вечера до 2 часов ночи. Это значит, что в 22.00 ребенок должен не засыпать, а уже крепко спать. Если это правило не соблюдается, если ребенок поздно засыпает, с трудом встает, то организм испытывает стресс, **иммунитет будет работать плохо**. Режим должен соблюдаться постоянно, т.е. и в субботу, и в воскресенье, и в

каникулы, и в праздники. Это непросто, но для сохранения и укрепления здоровья ребенка с режимом дня необходимо работать.

Оптимальный режим дня для детей, посещающих детский сад:

- Бодрствование: максимальная продолжительность 5,5–6 часов;
- Сон: 11–12 часов, из них около 1,5–2 часов может приходиться на дневной сон;
- Питание: 4–5 приемов пищи с интервалом в 3,5–4 часа;
- Прогулки: зимой желательно 3–4 часа, летом 5–6 часов;
- Образовательная деятельность: рекомендуется в промежутки с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Продолжительность занятий определяется возрастом и возможностями ребёнка;
- Игры и отдых: рекомендуется чередовать подвижные и спокойные игры.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего, является режим жизни.

Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели.

Необходимо упорядочение домашнего режима и приведение его в соответствии с установленным в детском саду, так как он может корректироваться с учетом времени года, климата, наличия бассейна и т.п.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Примерный режим дня дома:

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

Хороший сон – один из важнейших факторов психологического здоровья ребенка. Недостаток сна может служить причиной ухудшения поведения и эмоционального состояния ребенка.



Настроение мамы влияет на сон малыша, что в свою очередь оказывает влияние на настроение мамы. Хочется, чтобы поздно легший малыш подольше поспал, поэтому поднимаем его впритык к выходу из дома (по разным причинам). В итоге мама бежит, суетится, малыш, еще не проснувшись окончательно, не соображает, что от него хотят, и не имеет никакого желания вставать с кровати. Мама вместо того, чтобы пожалеть и настроить кроху на хороший день, только злится и подгоняет. Все это перерастает в конфликт и испорченное на целый день настроение.

2. Завтрак - 8.00-9.10

(в детском садике завтрак до 8.45, поэтому приход ребёнка в садик определён до 8.30)

3. Игры и занятия дома - 9.10 -10.00

(образовательная деятельность в детском саду, с учётом дополнительного образования, рекомендована в промежутках с 9.00 – 12.00)

4. Прогулка и игры на свежем воздухе - 10.00-12.30



5. Обед - 12.30-13.20

6. Дневной сон - 13.20-15.30



В фазе «быстрого» сна происходит созревание мозга – зрительные образы стимулируют его рост и развитие.

Сон позволяет ребенку упорядочить полученные за день знания, усвоить и закрепить новые знания и навыки. Во время сна информация переводится из кратковременной памяти в долговременную. Самые хорошие развивающие занятия не будут полезными, если ребенок не высыпается. Всё больше исследований указывают на связь синдрома **гиперактивности** и дефицита внимания и нехватки сна.

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

8. Полдник - 16.00-16.30

9. Прогулка и игры на свежем воздухе - 16.30-18.30

10. Ужин - 18.30-19.00

11. Свободное время, спокойные игры - 19.00 -21.00

(главное умения просто играть, здесь и сейчас, в любой обстановке и при разных условиях и получать от этого огромное удовольствие!)



12. Ночной сон

Здоровый сон жизненно важен для каждого. Особое значение он имеет для ребенка. Полноценный качественный сон – один из ключевых факторов развития малыша и хорошего эмоционального состояния всех членов семьи.

Ложись в 10 часов - нужно 7 часов, чтобы выспаться.
Ложись в 11 часов - нужно 8 часов, чтобы выспаться.
Ложись в 12 часов - нужно 9 часов, чтобы выспаться.
Т.к. человек отдыхает под светом луны.

Когда человек встает поздно у него теряется сила воли.



В каждую секунду времени происходят вполне определенные процессы в нашем организме, и их протекание зависит от фазы движения Солнца. Вся эта система работает с огромной точностью. И мы в этой деятельности Солнца и времени ничего не можем изменить, потому **режим дня** человека строго регламентирован.

Родители склонны объяснять частые капризы ребенка характером, затянувшимся возрастным кризисом, ещё чем-то – но только не недосыпом. Просто попробуйте укладывать малыша до 20:30 в течение недели. Часто именно это помогает вернуть ребенку хорошее настроение.

Не надо лениться, но не нужно и паниковать и искать проблемы там, где их нет. Нормы сна, как и другие нормы – это лишь усреднённый ориентир. На практике же все индивидуально. **Единственная норма для ребенка дошкольного возраста** – вертеться и совать во всё свой любопытный нос. И непрерывно спрашивать. И всё хватать. А также драться, бегать, строить куличики и отношения, сочинять и проливать на себя грязную воду при рисовании. Главная задача детства - наиграться. В свободной игре формируются все необходимые функции, навыки и умения.

Просто наблюдайте за своим малышом. Если у него ровное хорошее настроение в течение всего дня, нет слез перед засыпанием и после пробуждения, он засыпает легко и быстро, а просыпается с радостной улыбкой – скорее всего, сна ему вполне хватает.