

«Распорядок дня – одно из условий охраны и укрепления здоровья ребенка»

Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.



От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод прост: соблюдение режима облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.



Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Выполнил воспитатель: Сергиенко Е.В.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности.

Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3 - 4 лет спят 14 ч. в сутки, 5-6 лет - 13 ч., 7-8 лет -12 ч.

Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 20.00 - 21.00 вечера.



Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна.

Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3 - 4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная - на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка от 8.00 до 12.00 и от 16.00 до 18.00, а минимальная — в 14.00–16.00. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.



Выполнил воспитатель: Сергиенко Е.В.

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.



Учитесь у ребенка. В идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня: максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — 5,5–6 часов; сон — 12,5–12 часов (из них 2–2,5 часа приходится на дневной сон); четыре приема пищи с интервалом в 3,5–4 часа.

Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду. Вы можете удивиться — он сам подскажет вам, что вы делаете дома не так, и поможет скорректировать режим.

Литературные источники:

1. <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-roditeley-na-temu-rezhim-dnya-doshkolnika-2527209.html>
2. https://gdou89fr.caduk.ru/vis_p60aa1.html#:~:text=Необходимое%20условие%20здоровья%20С%20физического%20и,питания%20С%20пребывания%20на%20свежем%20воздухе
3. https://gdou89fr.caduk.ru/vis_p60aa1.html