

Информационная памятка

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА

Огромное значение для ребёнка, особенно для его физического и эмоционального развития, имеет **режим дня**. Одно и то же, ежедневное время для еды, сна, прогулок, занятий и игр – это отличная составляющая для правильного воспитания детей.

РЕЖИМ ДНЯ – это правильное распределение периодов бодрствования и сна, приёмов пищи, различных оздоровительных процедур, занятий и какой – либо деятельности детей. Выполнение даёт такие положительные качества, как бодрость, жизнерадостность, хорошее настроение и т.д.

Запаздывание сна, прогулок, еды и игр достаточно плохо сказывается на состоянии ребёнка, а особенно на нервной системе.



РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА – РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И
БОДРОСТВОВАНИЕ

У ребёнка, приученного к чёткому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмическими 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.

Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов.

Работоспособность ребёнка дошкольного возраста, в течение суток разная. Она отмечается с **8** до **12** и с **16** до **18** часов, а период, когда ребёнок менее активен, приходится на **14 – 16** часов.

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

секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Дети учатся мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; тщательно пережёвывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Прогулка положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, успеваемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

До 5 лет в сутки нужно спать от
12 – 12.5 часов,
5 – 6 – от 11.5 - 12 часов.

10-11 часов ночью и 1.5 – 2 часа днём.

Ночной сон – с 9 вечера до 7 утра или с 9.30
вечера до 7.30 утра.

Днём режим сна детей дошкольного возраста
начинается с 13.00 или 13.30.

Ребёнок не должен просыпаться позже 15.30

В **дообеденное время** ребёнку 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. Очень полезна перед сном спокойная прогулка.

Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. При организации важно не только соблюдать его длительность, но и следить за тем, чтобы дети хорошо спали.

В помещении, где спит ребёнок, должен постоянно поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его глубину и длительность, удобные постели, неяркий свет, тишина.

Особенности сна ребёнка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребёнок просит разрешения ещё поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идёт умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребёнка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы.

Необходимо заранее, за **10 – 15** минут, предупредить ребёнка о том, что через некоторое время он должен идти спать. Важно укреплять потребность ребёнка в сне, **вызывать чувство удовольствия при укладывании**. Например, перед сном можно почитать любимую книжку малыша, спеть колыбельную, уложить вместе плюшевого мишку или куклу Инну.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует **привычка ребёнка раздеваться самостоятельно**. уже к трём годам малыш может почти самостоятельно и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Мы предлагаем Вашему вниманию примерный режим дня дома.

РАСПОРЯДОК ДНЯ



Для самостоятельного заполнения.

РАСПОРЯДОК ДНЯ



ПОДЪЁМ

Вставай!
Будильник прозвенел!
Ждёт интересных
много дел!



УМЫВАНИЕ

В любые праздники
и в будни -
Умой лицо, почисти зубы!



ЗАРЯДКА

Кто про зарядку
не забыл,
Тот полон
бодрости и сил!



ЗАВТРАК

Завтрак - он всему
основа!
Для активности,
здоровья!



ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ, ОБУЧЕНИЕ

В любой игре,
в любом занятии
Важны усердие,
внимательность!



ОБЕД

Для успеха и любви
Плотно подкрепись
в обед!



ДНЕВНОЙ СОН

Днём не забывай о том,
Что усталость лечит сон!



ПОЛДИК

Кто слишком спал - тому награда:
Вкусняшкам дети очень рады!



ПРОГУЛКА

Игры на воздухе -
это полезно -
Весело очень,
всегда интересно!



УЖИН

Пропускать не надо ужин -
Даже лёгкий, всем он нужен!



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В ванную пора - вода!
Без воды нам - никуда!



СОН

Под одеяло забирайся,
Во сне сил
новых набирайся!

