НЕМНОГО О РЕЖИМЕ ДНЯ

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время

уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные у организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, твердо установленный в соответствии с возрастными особенностями детей – одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные 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.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, т.е. смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, когда встает, 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 часов в сутки.5-6 лет – 13 часов,7-8 лет – 12 часов.*

Для ночного сна отводится время с 9—

9 часов 30 минут вечера до 7—7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15—15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

ПИТАНИЕ *Питание дети должны получать 4-5 раз в день. Первая еда дается не позднее чем через час после пробуждения, а последняя за полтора часа до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа. Их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, наименее сытная – на ужин.*

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

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй-третий день недели.

Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.