

«Почему важно соблюдать режим дня для дошкольников?»

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Почему так важен режим?

Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребёнка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Режим не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляются воля, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом малыша. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, потребность, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

Но зачастую родителям и другим окружающим взрослым оказывается трудно соблюдать режим без перебоев: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так сложно выдерживать его, когда ребёнок становится старше.

Важнейший компонент режима – **сон**. Дошкольники обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры.

Вследствие этого у ребёнка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье и каникулы. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности и наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии малыша. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. С первого дня следует приучать ребёнка к ритму во всем – питании, в труде, в отдыхе. **Формирование здорового образа жизни** – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию, быть здоровым, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды. Сформированные в детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

Правильное воспитание в соответствии с режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребёнка.

У детей, посещающих детский сад, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой. Родителям остаётся следить за тем, чтобы и дома, в выходные дни режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным. Если ребёнок воспитывается дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. И насколько более тщательно родители продумывают режим дня своего ребёнка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребёнка.

Примерный распорядок дня ребенка с 3-7 лет:

7:30 - пробуждение, утренний туалет

8:00 – завтрак

8:30 - 9:30 – занятия, игры, гимнастика

10:00 – второй завтрак

10:30-12:30 – прогулка

12:30 – обед

13:00-15:00 – дневной сон

15:30 – полдник

16:00-16:30 – игры, занятия

16:30-18:00 – прогулка

18:30 –ужин

19:00- 20:00 – спокойные игры, занятия.

Как приучить ребенка к режиму или распорядку (если по каким-либо причинам приучение не произошло в раннем возрасте, или если распорядок изменился)?

1. Дети есть дети, поэтому в процессе приучения очень помогают игровые и соревновательные моменты - плакаты, расписания, флажки, галочки в графах, таймеры, оригинальные будильники и т.д.
2. Старайтесь не отклоняться от режима даже ради обстоятельств (например, из-за прихода гостей).
3. Учитывайте самочувствие ребенка (если оно плохое, то нужна корректировка режима).
4. Не допускайте замены игр и прогулок компьютером, планшетом или телевизором.
5. Начните с себя - если родители режим не соблюдают, то приучать к нему детей бесполезно.