

«Режим дня в жизни дошкольника»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

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

Ребёнок, который с самого раннего детства привык к соблюдению режима, в течение всей последующей жизни, его охотно выполняет. Ему практически никогда не приходит в голову, отказаться идти спать, когда наступает нужное для сна время.

Если нарушать режим сна, приема пищи, прогулок, то это может отрицательно сказаться на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Все это в свою очередь неблагоприятно сказывается и на иммунитете детей, ребенок становится «беззащитным» перед различными заболеваниями.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого вбалмошного карапуз к аккуратности, точности, порядку.

У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, утренней зарядкой и т. Д. Родителям остаётся следить за тем, чтобы дома в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

Живите по времени, не отступайте от режима без крайней необходимости. Ребенок может перевозбудиться и пропустит послеобеденный сон. Хорошо настроиться на сон помогает постоянный ритуал: переодевание в пижаму, высаживание на горшок, любимая игрушка на подушке, колыбельная песня, или сказка.

Когда ребенок проснулся, постарайтесь, чтобы он не валялся и не играл в постели. Иногда, особенно в выходные, родители спят дольше обычного и график ребенка из-за этого ломается. Это неправильно. Надо принять важное правило: вся семья живет по графику, а не только малыш. В таком случае включается в работу принудительная синхронизация – биоритмы ребенка подстраиваются под график жизни взрослых членов семьи. И в самом деле, жить в одном биоритме и означает быть семьей.

Стоит обратить внимание на то, чтобы обстановка вокруг была привычной, укладывать ребенка надо приблизительно в одно и то же время,

не стоит отходить от обычного ритуала подготовки ко сну. Наберитесь терпения, так как до трех лет малышу требуется час для того, чтобы заснуть.

Ребенку будет намного легче адаптироваться к детскому саду, если домашний и детсадовский режим будут совпадать.

Поэтому как можно раньше начните приучать ребенка жить по такому же распорядку дня, как в детском саду.

