

## Режим дня дошкольника и его роль в охране здоровья детей.

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребёнка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период жизни закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.



Организация режима дня дошкольников среди многочисленных условий обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития занимает важное место. Режим дня – так называемый суточный режим. В понятие "суточный режим" входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приёмов пищи.

Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня является его строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения.

Долг родителей — укреплять здоровье детей. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий организацией правильного режима дня. Приучая детей к определённому режиму, мы воспитываем у них полезные привычки. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет.

Для здоровья и нормального развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

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.***

Строгое 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 ребенка дошкольного возраста отличается от тех режимов, что были в более раннем

возрасте. Ребенок растет; ему все меньше требуется времени для сна и все больше для различных занятий.

Режим дня для детей дошкольного возраста строится, учитывая особенности нервной системы, которая всё ещё уязвима и неустойчива. Отличная работоспособность в течение всего дня гарантируется различными видами деятельности, а также их правильными чередованиями. Все физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка, имеют свои биологические ритмы, они подчиняются единственному суточному ритму, это смена дня и ночи.

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

Поэтому занятия, которые больше всего утомляют ребёнка, должны приходиться на первую половину дня. Работоспособность отличается и в течение всей недели. Приходя в детский сад после выходных, воспитатели пытаются «собрать» ребенка. Поэтому в понедельник детская работоспособность мала, так как после двух выходных, ребёнок адаптируется к режиму детского сада, а, как правило, в домашних условиях никакие режимы не соблюдаются.

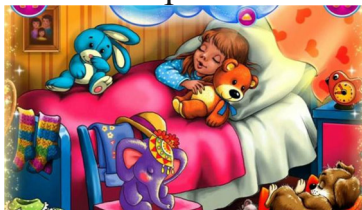
Самые лучшие показатели работоспособности наблюдаются во вторник и в среду, а в четверг уже уменьшается. В пятницу достигает минимальных показателей. К концу недели все дети, чаще всего, становятся замученными и уставшими. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях. Количество отрезков бодрствования у детей дошкольного возраста достигает 5-6 часов, именно поэтому необходимо чередовать сон и бодрствование.

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. Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

***Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна  
составляет:***

- для 3-х летних - 12 часов 50 минут;
  - для старших дошкольников – 12 часов.
- Ночной сон – 10 часов 30 минут – 10 часов 15 минут.  
Дневной – 2 часа 20 минут – 1 час 45 минут.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.



Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены.

Комнату перед сном обязательно проветривают. Во время сна, если позволяют условия, целесообразно оставить открытым окно или хотя бы форточку.

Сну должна предшествовать определенная подготовка.

Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевого пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию. Можно использовать определенную музыку, которая помогает ребенку расслабиться и настроиться на сон.

Как показывает практика, если ребенок лёг в 9 часов и в течение получаса уснул, то утром, его не нужно будить, он проснётся сам достаточно бодрым и весёлым. Дети дошкольного возраста, как правило, засыпают быстро. Ночной сон у детей обычно глубокий, и строгое соблюдение тишины в соседних комнатах необязательно. Ребенок не проснется, если негромко включить телевизор.

Следует иметь в виду, что подвижные игры перед сном затрудняют засыпание. За 30–40 минут до сна надо занять малыша спокойной деятельностью: рассматриванием или раскрашиванием картинок, рисованием. Вечером перед сном не рекомендуются шумные игры, просмотр телевизора или игры на компьютере, так как подобные занятия возбуждают нервную систему ребенка и могут ухудшить ночной сон.

Желателен и дневной «тихий час»: 1-2 часа сна после обеда. Ближе к 7-летнему возрасту многие дети уже отказываются спать днем. Но даже в этом случае днем нужно дать организму передохнуть от активной деятельности.

Вместо сна можно просто спокойно отдохнуть - полежать, почитать книгу или поиграть в спокойные игры. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности и настроении ребенка и плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Некоторые дети спят беспокойно, мечутся в постели, порой гримасничают, причмокивают губами, приоткрывают глаза или разговаривают.

Беспокойный сон ребенка может быть связан с психическим переутомлением малыша, длительным просмотром перед сном телевизионных передач, острой пищей за ужином или неблагоприятными для сна условиями (жарой, неудобной постелью или ночной одеждой).

Порой причиной беспокойного сна являются сновидения.

Считают, что сновидения появляются у детей после двух лет и обычно

отражают пережитые ими события, страхи, боязнь наказания. Если страшные сновидения бывают причиной беспокойного сна ребенка изредка, это не должно беспокоить родителей. При частом их повторении лучше обратиться за советом и помощью к детскому врачу.

### **Питание – важная составляющая режима дня.**

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



Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

К сожалению, современное питание оставляет желать лучшего. Молодые родители не уделяют этому должное внимание. А ведь для дошкольников необходимо 5-разовое питание, которое должно состоять из 3 основных приемов пищи – завтрак, обед, ужин, и 2 дополнительных, легких «перекусов» - второй завтрак и полдник. Завтрак, обед и ужин обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Нужно давать детям порции еды, соответствующие возрасту. Также нельзя допускать больших промежутков между приемами пищи. К сожалению, в наше время родители все чаще водят детей в кафе быстрого питания. Таким образом, беспорядочное питание, переедание, большие перерывы в еде или частые «перекусы» способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

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

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической точки зрения это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью, остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя.

При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости

перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционирующих участков коры головного мозга.

### **Прогулки, активные игры - важные компоненты режима дня.**

Прогулки и активные игры на свежем воздухе должны обязательно ежедневно присутствовать в жизни ребенка. Физическая активность необходима детям для развития для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения. Желательно гулять с ребенком в любую погоду, за исключением сильного дождя и мороза. Дети на улице активно двигаются, поэтому мерзнут меньше, чем взрослые, стоящие на месте и присматривающие за ними.

Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям. Ежедневное пребывание ребёнка на свежем воздухе — необходимое условие предупреждения простудных заболеваний, способствует закаливанию и повышает иммунитет. Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени.

В летнее время дети могут находиться на улице более 6 часов в день, в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4-х часов. Если погода неблагоприятная, то прогулку можно сократить, но не отменять.

Лучшее время для прогулок — между завтраком и обедом (2- 2,5 часа) и после дневного сна.



В холодное время года подвижность иных детей ограничивают тем, что неправильно одевают их, слишком кутают. Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребёнка теплее «Чтобы не заболел». А на самом деле ребенок, которому громоздкая одежда мешает двигаться, начинает существенно отставать в физическом развитии. К тому же тепло одетый ребёнок сильно потеет и имеет гораздо больше шансов заболеть.





С наступлением теплых весенних дней дети почти целые дни проводят на свежем воздухе. Весной также очень важно следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они лёгкие и достаточно тёплые. Летом в жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

***Ориентировочный распорядок дня дошкольника включает следующие составляющие (в порядке следования друг за другом):***

- утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет – 1 час;
- завтрак – 30 минут;
- игры или помощь маме по хозяйству: для ребенка трех лет – 20 минут с небольшими паузами; для ребенка четырех-пяти лет – 20 минут без перерыва;
- прогулка – 2 часа;
- возвращение домой, игры, общение – 20–25 минут;
- обед – 30 минут;
- дневной сон: для ребенка трех лет – 2 часа 20 минут; для ребенка четырех-пяти лет – 2 часа 10 минут;
- пробуждение, полдник, не очень подвижные игры – 1 час;
- прогулка – 1 час 20 минут;
- возвращение с прогулки и игры с родителями или с другими членами семьи – 30–40 минут;
- ужин – 30 минут;
- спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30–40 минут;
- сон – не менее 12 часов.

На основании предложенной схемы можно составить индивидуальный режим дня для ребенка с учетом распорядка в семье и индивидуальных особенностей ребенка. Для здоровья и нормального развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня.

Известно, что в возрасте 5–7 лет дети могут сохранять активное внимание лишь в течение 15 мин, в 8–10 лет – 20 мин, в 11–12 лет – 25 мин.

Правильное формирование режима дня ребенка создает ровное, бодрое настроение, способствует интересу к учебной и творческой деятельности и нормальному развитию ребенка.

В дошкольном возрасте проводится большая работа по подготовке детей к обучению в школе, поэтому режим строго дифференцируется с учетом возрастного состава и индивидуальных особенностей психики каждого ребенка. С ребенком-дошкольником проводятся учебные занятия – математика, обучение грамоте и другие, спортивные занятия, творческие занятия – рисование, лепка, конструирование, музыка, танцы.

Врачи считают, что пики работоспособности у детей приходятся на периоды с 9 до 12 и с 16 до 18 часов, в это время и рекомендуется проводить занятия, связанные с умственной и физической нагрузкой.

С взрослением ребенка на проведение развивающих, обучающих и творческих занятий отводится все больше времени. Для 3-4 летних детей достаточно двух занятий длительностью по 15-20 минут ежедневно, с детьми 5-6 лет проводятся ежедневно два-три занятия длительностью от 20 до 30 минут каждое. В середине учебных занятий рекомендуется проводить физкультминутку.

Кроме того, родители часто водят своих детей в различные развивающие кружки.

Нельзя перегружать дошкольника различными кружками и секциями. Для ребенка, посещающего детский сад, достаточно 2-3 дополнительных занятий в спортивной секции или танцевальном кружке.

Чрезмерно загруженный занятиями ребенок может получить проблемы со здоровьем в виде снижения иммунитета, неврозов, нарушения сна.

В течение дня у ребенка помимо специально проводимых занятий должно оставаться время для самостоятельных игр и развлечений, которые ему интересны. Все свободное от занятий время, исключая время приема пищи и сна, должно отводиться играм и прогулкам на свежем воздухе.

Для полноценного физического развития ребёнка очень важно чередование активной и пассивной деятельности. Благодаря этому ребёнок не утомляется, а также, если режим дня постоянно соблюдается, ребёнок всегда знает, чем он будет заниматься, ориентируется во времени. Кроме того, у детей, которые живут без привычного уклада жизни, т.е. не по режиму дня часто встречается нарушение дисциплины, наблюдаются моменты непослушания.

Благодаря организованному режиму дня у ребёнка формируются определённые формы поведения, т.е. появляются привычки, что очень важно в воспитании дошкольника. Ведь Вы можете предсказать поведение Вашего ребёнка, можете прогнозировать его реакции на то или иное событие, а также Вы сами можете строить свой режим дня и планировать ту деятельность, которой Вам необходимо заняться.

Регулярное повторение ритма дня, включающего сон, принятие пищи, прогулки, занятия в одно и то же время благоприятно влияет на развитие и

здоровье ребенка дошкольного возраста. Поэтому врачи рекомендуют родителям организовывать правильный режим дня для своих детей.



Для детей, не посещающих садик, врачи также советуют придерживаться данного распорядка дня. Дети быстро привыкают к режиму дня и благоприятно на него реагируют. Чем меньше ребенок, тем комфортнее он чувствует себя в рамках определенного распорядка дня. Для маленьких детей важна стабильность. Если они живут в определенном режиме, то чувствуют себя более уверенно и спокойно, так как любое новое, неожиданное событие является стрессом для их нервной системы.