

Режим дня – основа жизни ребенка

Режим дня дошкольника – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрасту детей. Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя защитные механизмы. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня.

Посмотрите внимательно, похож ли режим дня вашего ребенка на тот, который мы предлагаем вам поддерживать дома. Постарайтесь придерживаться его не только в выходные дни, но и во время летнего отдыха ребенка. У домашних малышей график может запаздывать на час-полтора, но все-таки не позволяйте им сильно «осоветь».

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА	ДЕТИ 3-4 ЛЕТ	ДЕТИ 5-7 ЛЕТ
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	13.00-15.30
Полдник, игры	15.00-16.00	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.30	21.00-7.00



Утро доброе и бодрое

Желательно, чтобы после пробуждения ребенок сразу встал. При этом следует учитывать, что переход от сна к бодрствованию у детей происходит различно: у одних почти мгновенно, другим же требуется минут 5–10, чтобы окончательно проснуться. Взрослым хочется подольше поспать в выходные, поэтому они ломают детский график в субботу-воскресенье. А это неправильно! Вы должны понять одну очень важную вещь: не только ребенок должен жить по графику, но и мама, да и другие члены семьи тоже. Правильная смена деятельности способствует формированию крепкой нервной системы. Упорядоченность жизни дает ребенку ощущение душевного комфорта, спокойствия, надежности его окружения. Соблюдение режима порождает привычку, а привычка – характер, в котором будет умение распорядиться своим временем и собранность.



На зарядку становись!

Утренняя гимнастика для ребяткишек, которые любят поспать, поваляться в постели, может начаться с упражнений-потягушек, которые можно сделать прямо в кроватке. Основную нагрузку таким деткам лучше давать в вечерние часы. А дети, которые легко утром просыпаются и быстро встают, могут приступить к гимнастическим упражнениям сразу после подъема, позаниматься подольше и получить большую нагрузку на мышцы. Прыжки, наклоны за игрушкой, движения руками, бег по комнате помогут организму быстрее проснуться и войти в привычный ритм. Дети с удовольствием выполняют под ритмичную музыку упражнения с предметами – мячами, обручами, резинками, воздушными шарами. Полезны специальные упражнения для ног (ходьба босиком по неровной поверхности, перекатывание ногами шариков, подтягивание пальцами ног коврика, захватывание палочек).



Привычка – вторая натура

Утро продолжается водными процедурами. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Для развития и закрепления гигиенических навыков можно использовать повышенную склонность детей к подражанию. Надо показывать на своем примере, как и что нужно делать: правильно умываться, чистить зубы, причесываться. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости с закругленными концами. Маленького ребенка можно заинтересовать стихотворением или веселыми прибаутками, которые не только будут привлекать его внимание, но и поднимать настроение, приучая к тому, что утро всегда начинается весело и хорошо. В будущем у вашего ребенка вместе с привычкой правильно умываться и чистить зубы утром закрепится твердая ассоциация, что утро – это хорошее начало нового дня.



Не «вместо», а «вместе»

Если родители, приучая ребенка к аккуратности, постепенно доверяют ему выполнение отдельных действий, то уже в три года ребенок может самостоятельно одеваться и раздеваться, а также обуваться и разуваться при небольшой помощи взрослых. Если же до трех лет ребенку не привиты основные навыки, то позже ему, занятому другими увлекательными делами, будет попросту неинтересно их осваивать. Руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, а то еще и играют вместо него. И все под предлогом заботы, но чаще от нетерпения: «Он слишком медленно это делает, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, страдает их самооценка.



Едим с удовольствием и пользой

При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4–5 раз в день с интервалом в 3,5–4 часа. Ужинать ребенок должен за 1–1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно предложить ему стакан молока или кефира. Не все дети едят с удовольствием. Расскажите ребенку, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша – румяные щечки, блестящие глазки, звонкий голос; что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д. Не надо перекармливать ребенка, вызывая у него тем самым отвращение к еде. Следите, чтобы ребенок не получал в перерывах между едой сласти и сухарики. А вот фрукты, ягоды, соки – даже нужно. Лучше всего – через час после завтрака. А за полчаса-час до обеда предложите яблочко.



Перед прогулкой

Очень важно не только соблюдать очередность «событий», ритуалов в режиме дня ребенка, но и приучить малыша к последовательности действий внутри каждого такого «события». К примеру, ребенок должен понимать, что если он собирается на прогулку, нужно прежде всего убрать после игры по местам свои игрушки. Редкий ребенок делает это без напоминаний. Не угрожайте: «Не пойдем гулять, если не соберешь игрушки!» Старайтесь его заинтересовать «Мы увидим что-то новенькое на улице», собирайте игрушки вместе. Сходить на горшок перед прогулкой – тоже отдельный ритуал. Ребенок должен четко усвоить: сделав свои «дела», необходимо использовать туалетную бумагу, помыть горшок и потом обязательно вымыть руки с мылом. Понятно, что малыш сначала будет действовать с вашей помощью, но порядок действий необходимо оставлять неизменным изо дня в день.



Идем гулять

Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе (в зимнее время не менее 3–4 часов), конечно, при этом не следует нарушать режим. Для прогулки его надо одеть в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра, имея в виду, что при той же температуре влажный воздух холодит больше, чем сухой, а ветер усугубляет охлаждающее действие воздуха. Во время прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. Одежда должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Захваченные с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т.д. заставляют малыша больше двигаться, бегать. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



Занимательная деятельность

Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». Важно отметить, что наиболее сложные занятия, такие как математика, развитие речи, ознакомление с окружающим миром, стоит проводить в первой половине дня, как в школе, а физкультуру, музыку и танцы, рисование и лепку – во второй половине дня. К 4 годам все занятия можно перевести на первую половину дня. Проводить их следует одно за другим с «переменкой» в 5–10 минут. Длительность занятия – примерно 20 минут. Вечернее время лучше всего отвести для общения с родными: в этом возрасте потребность ребенка в общении с мамой и папой очень велика. Поучительные истории, рассказанные вами по тому или иному поводу, заинтересуют ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.