

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»  
Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультирование родителей  
(законных представителей)  
«Режим дня в жизни ребенка»**

Подготовила воспитатель:  
Перепелятникова Т.Н.



Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня – это правильное распределение во времени и правильная последовательность основных физических состояний и потребностей организма – бодрствования, сна и кормления, а также своевременная смена различных видов деятельности во

время бодрствования. Правильный режим способствует нормальному функционированию всего организма и предохраняет нервную систему от утомления.

Для детей раннего возраста правильный режим дня имеет очень большое значение для поддержания состояния оптимальной возбудимости нервной системы, спокойное и бодрое настроение, без чего невозможно нормальное развитие нервной психической деятельности детей.

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 выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

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

работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду.

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.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д.

Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Если ваш ребёнок не ходит в детский сад и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Если постоянно соблюдается правильный режим дня, то у ребенка формируется организованное поведение, устраняются причины возникновения отрицательных привычек, капризов и негативизма. Если сон, кормление и бодрствование проводятся в одно и то же время и в определенной последовательности, то у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения, благодаря которому потребность в еде и сне возникает в установленное время, ребенок спокойно, без возражений идет есть и ложится спать. Несоблюдение режима дня детей раннего возраста является одной из наиболее частых причин нарушения возбудимости коры головного мозга.

Правильный режим дня надо устанавливать с первых дней жизни ребенка. Наиболее существенной частью режима является правильная организация бодрствования и сна. При составлении режима дня, особенно раннего возраста, прежде всего необходимо учесть предел работоспособности нервных клеток, определить длительность отрезков сна, необходимую для восстановления деятельности нервной системы, и согласовать длительность отрезков бодрствования и сна с режимом кормления. Для того, чтобы режим дня соответствовал возрасту, индивидуальным особенностям и состоянию здоровья ребенка, необходимо знать закономерности развития ребенка и особенности бодрствования, сна и кормления детей раннего возраста.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, определенное чередование всех гигиенических процессов и кормления, своевременность занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и

правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления, определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, есть, гулять не вызывает у малыша возражений. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования. Но формирование ритмичного чередования сна и бодрствования детей во многом зависит от условий их воспитания.

**Бодрствование** – это деятельное состояние коры больших полушарий головного мозга и подкорковых отделов, находящихся в активном взаимодействии с окружающей средой. Длительность периода бодрствования определяется пределом работоспособности нервной системы. Наиболее существенную роль в поддержании активного бодрствования играют зрительные впечатления, полученные из наблюдений за окружающим миром. После этого необходимы отдых, сон. Чем младше ребенок, тем короче периоды его бодрствования и чаще сон.

**Сон** – жизненная потребность человека. Он предохраняет нервные клетки от переутомления: во время сна восстанавливается их работоспособность. Сон характеризуется прекращением реакции на внешние раздражители, понижением, ослаблением восприимчивости органов чувств (слух, зрение, осязание), снижением двигательной активности.

**Бодрствование и сон** – взаимосвязанные состояния нервной системы: после активного бодрствования наступает глубокий сон, а полноценный сон обеспечивает активное бодрствование.

**При организации и проведении режимных процессов важно соблюдать определенные правила:**

1. Предложения ребенку идти спать, есть и др. должны совпадать с его потребностями. Это возможно, если точно выполняется режим, осуществляются наблюдения за поведением малыша с целью определения его состояния.

2. Необходимо создавать условия, которые исключают неприятные ощущения у ребенка. Условные связи у маленьких детей образуются легко и быстро. И если однажды малыш был чем-то огорчен, то он в дальнейшем будет к этому относиться негативно (плотно сжимать губы при виде ложки, хотя и хочет есть, кричать во время умывания или купания).

3. При введении новой пищи, новой процедуры (обливание) приучать ребенка к ним следует постепенно, создавая установку на действие.

4. Организуя процедуру после игры или какой-либо деятельности, малышом готовить к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.

5. Начинать режимный процесс следует тогда, когда нервная система ребенка находится в спокойном состоянии. Ничего нельзя делать в момент плача, возбуждения малыша.

6. Осуществлять индивидуальные подходы к детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребенка. Нельзя обращаться ко всем детям сразу с предложением есть, показывать им, как надо держать ложку и др.

7. С первых месяцев жизни малыша все свои действия, а затем и ребенка взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает ребенка на предстоящее, вызывает к нему интерес.

8. Во время каждого режимного процесса необходимо привлекать детей к активному участию в посильном для них деле. Это создает положительное эмоциональное отношение к происходящему, способствует формированию навыков самообслуживания.

9. Не следует допускать, чтобы ребенок долго ждал каких-либо действий. Все процессы в дошкольном учреждении проводятся так, чтобы малышу не надо было ждать (когда другие дети будут готовы идти гулять или др.).

10. Необходимо соблюдать постоянство требований к ребенку, методики организации режимных процессов и единство методических приемов со стороны всех взрослых, причастных к воспитанию малыша.

11. Важно осуществлять принцип постепенности при организации режимных процессов в дошкольном учреждении.

Очень важно установить правильную последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей ребенка. Наиболее целесообразна очередность, при которой он сначала ест, затем активно бодрствует и спит.



Ребенок может активно бодрствовать, если он выспался и поел. Кормить его надо в период наивысшего возбуждения пищевого центра, лучше всего после сна. Когда малыш сыт, возбудимость пищевого центра снижается, он не утомлен, следовательно, создаются наиболее благоприятные условия для активного бодрствования. Это лучшее время для общения с малышом, его обучения. Полноценный сон, в свою очередь, возможен лишь после спокойного и достаточно активного бодрствования. Равномерно и более полно пища усваивается, когда малыш бодрствует, действует, двигается. И наоборот, если процесс усвоения происходит во время сна, он беспокойно спит, сон неглубокий и поэтому не обеспечивает полноценного отдыха.

Установлено, что лучшее время для занятий – первая половина бодрствования, когда нервная система ребенка находится в состоянии оптимальной возбудимости (но не сразу после еды, а спустя 30 мин). Не следует проводить занятия сразу после сна, когда ребенок еще несколько заторможен, или после прогулки, когда он утомлен, непосредственно перед едой и перед сном, особенно ночным (малыш перевозбуждается, долго не засыпает).

С изменениями длительности бодрствования, сна и перерывов между кормлениями в течение первых трех лет жизни режим меняется несколько раз. Каждый ребенок должен жить по режиму своего возраста. Но длительность

бодрствования и потребность в сне у детей одного и того же возраста может быть различной в зависимости от их индивидуальных особенностей. Пристального внимания требуют дети после болезни, в период выздоровления, физически ослабленные. Вследствие меньшей выносливости и работоспособности нервной системы, ослабленные болезнью, они нуждаются в более частом отдыхе и длительном сне.

Иногда взрослые, идя на поводу у ребенка (случайный отказ от сна, длительное засыпание), преждевременно меняют режим – переводят малыша с трехразового дневного сна на двухразовый или с двух дневных снов на один, т. е. на режим детей более старшего возраста. Следует помнить, что каким бы длительным ни был сон, он не может компенсировать затрат энергии при чрезмерно длительном бодрствовании малыша, в результате чего он переутомляется.

Переводить детей на следующий возрастной режим надо с учетом не одного, а нескольких показателей, свидетельствующих о том, что физиологически ребенок уже подготовлен к этому. Надо учитывать следующее: возраст ребенка; характер (систематическое очень медленное) засыпание или отказ от дневного сна; раннее пробуждение после дневного сна; сохранение активности до конца бодрствования; беспокойство после кормления и признаки голодного возбуждения, возникающие задолго до кормления (на первом году жизни).

Особенно труден для детей переход на режим с двухразовым, а затем с одноразовым дневным сном, так как при этом меняются не только ритм, но и последовательность всех режимных процессов. Поэтому переходить на новый режим надо постепенно. Сначала сокращать длительность каждого дневного сна и увеличивать бодрствование, затем сокращать общее количество дневного сна за счет увеличения длительности каждого периода бодрствования. До полного привыкания ребенка к новому ритму необходимо максимально сократить длительность его бодрствования, раньше накормить, сразу уложить спать и т.д.

Режим детей определяется на сутки, т. е. на время их пребывания в детском учреждении и дома. Хорошо зная условия работы и жизни семьи, необходимо посоветовать родителям, какой режим лучше установить для малыша дома вечером и в выходной день, подчеркнув полезность проведения с детьми кратковременных прогулок в вечернее время перед сном. При этом снимается возбудимость и ребенок крепко спит.

В летний период (по сравнению с зимним) увеличивается время пребывания детей на воздухе. Учитывая это, при составлении режимов следует предусматривать некоторые занятия с детьми на воздухе (гимнастика, подвижные игры, игры с водой, песком и др.). Закаливающие процедуры следует проводить после прогулок, перед обедом.

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня. Организация режима дня. Желаем вам удачи в организации правильного режима дня для вашего ребёнка!