

О значении соблюдения режима дня дошкольника

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — обязательное условие правильного воспитания ребенка. Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. 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. Жизнерадостное, бодрое и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от организации режима дня.

И если в детском саду все подчинено заранее установленному распорядку - и это несомненный плюс, так как такая системность приучает ребенка к аккуратности и порядку, то дома четкой организации режима дня родители не всегда уделяют достаточно внимания. То же самое касается и питания: правильный прием пищи в одно и то же время способствует формированию здорового организма. В связи с этим режим дня дошкольника должен соответствовать возрастным особенностям и выполняться четко — и в дошкольном учреждении, и дома.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки рекомендуется проводить 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин.

Что касается продолжительности непрерывной непосредственно образовательной деятельности, то для детей от 3 до 4-х лет она составляет не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Для дошкольников рекомендуется 5-разовое питание, которое должно состоять из 3 основных приемов пищи – завтрак, обед, ужин, и 2 дополнительных, легких «перекусов» - второй завтрак и полдник.

Нужно давать детям порции еды, соответствующие возрасту. Также нельзя допускать больших промежутков между приемами пищи. Беспорядочное питание, переедание, большие перерывы в еде или частые «перекусы» способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Родителям нужно помнить, что необходимым условием здоровья, физического и психологического благополучия ребенка является соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.