Кораблик Детства



Выпуск №3
ноябрь 2017

Ежемесячная газета отдела ранней помощи ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Тема номера – Режим дня в жизни ребенка

В этом номере:

1. Преимущества соблюдения режима дня.
2. Правила при проведении режимных процессов.
3. Примерный режим дня для детей, не посещающих детский сад.
4. Советы родителям.
5. Использование стихотворных форм в режимных моментах.



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.

Основные компоненты режима, правильное соблюдение которых имеет огромное значение для здоровья ребенка – сон, прием пищи, занятия и пребывание на свежем воздухе.



ПРЕИМУЩЕСТВА СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ

- ✓ соблюдение режима ребенком – залог его здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое количество сна и т.д.);
- ✓ по мнению врачей, режим укрепляет иммунитет - подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается – сон становится глубоким, аппетит хорошим;
- ✓ увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, что, в свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее;
- ✓ если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;
- ✓ режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке (школа);
- ✓ распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни;

благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные выполняются «на автомате».

ПРАВИЛА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССОВ



1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

При составлении распорядка дня важно помнить, что:

- ❖ он должен быть гибким,
- ❖ он должен быть разумным,
- ❖ он должен учитывать интересы и потребности конкретного ребенка.



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД (по В.Е. Васильевой и А.Ф. Каптелину)

1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00–8.00
2	Завтрак	8.40
3	Игры и занятия	9.10 -10.00
4	Прогулка и игры на свежем воздухе	10.10
5	Обед	12.30–13.20
6	Дневной сон	13.30–15.30
7	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
8	Полдник	16.00
9	Прогулка и игры на свежем воздухе	16.30
10	Ужин	18.30
11	Свободное время, спокойные игры	19.00 -20.00
12	Ночной сон	21.30



Детский режим дня



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье. А если ребенок посещает детский сад, то там уже установлен твердый режим.

Суточный рацион питания распределяется таким образом: Завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

РЕЖИМ СНА

Нормальная продолжительность сна для ребенка 3-4 лет – 13-14 часов, а для 5-6 лет – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 3-4 лет обычно днем спят 2 часа, а 5-6 лет – 1,5 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

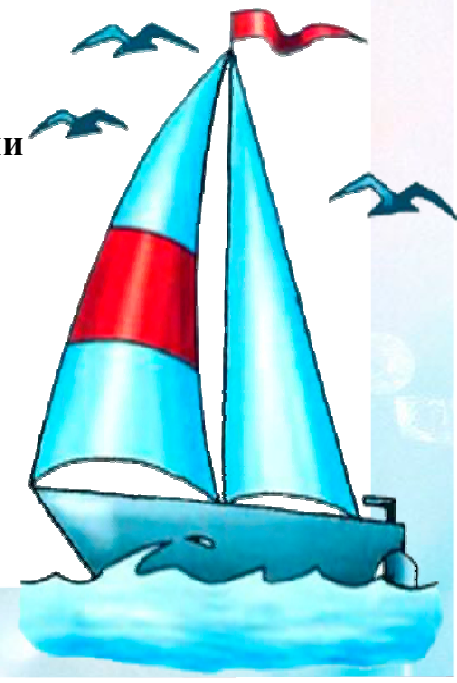
ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше.

ИГРЫ

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.





Наиболее часто нарушение режима вызвано такими причинами:

- Недостаточная физическая активность малыша;
- Увлеченность просмотром телевизора;
- Увлеченность компьютерными играми;

Родители не осознают роль дневного сна.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна.
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий.
3. Сделайте так, чтобы кроха поднимался утром в одно и то же время.
4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день.
5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну.
6. Промежутки между кормлениями - около 3-4 часов.
7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов.
8. Не допускайте частых изменений режима.
9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи.
10. Ребенок должен начинать день с зарядки.
11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур.
12. Выделяйте достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать.
13. Выделяйте достаточно времени для развивающих занятий.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТИХОТВОРНЫХ ФОРМ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Стихотворные формы занимают особое место в воспитании культурно-гигиенических навыков и здорового образа жизни. Стихотворные формы являются близкими и понятными детям по духу, с их использованием все режимные моменты проходят на эмоциональном подъеме, дети с удовольствием, например, моют руки, повторяют и заучивают маленькие, веселые стихотворения.

Утреннее приветствие





Гигиенические процедуры

2. Умывание

Что такое чистым быть?
Руки чаще с мылом мыть,
Грязь убрать из-под ногтей,
Да постричь их поскорей.
Умываться по утрам
И еще по вечерам.
Чисто вымою я уши –
Будут уши лучше слушать.
Отчего блестят глаза?
С мылом умывался я.
Мне еще нужна сноровка,
Чтобы зубы чистить ловко.
Дружат волосы с расческой,
Хороша моя прическа.



За столом

3. Обед

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот.

Посадим на ложку
Капустку, картошку – и спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки.
И нет на тарелке – гляди!

Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.



Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка. Режим дня нужно соблюдать в выходные дни, а также, когда ребёнок болеет. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность.

Для этого необходима последовательность. Тогда у ребенка будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!



Желаем удачи!

Коллектив отдела ранней помощи
ГОБУ МО ЦППМС-помощи