*РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА*

СТАТЬЯ ВОСПИТАТЕЛЯ Матузковой Л.В.

Г.Ростов-на-Дону

МБДОУ 137 корпус 2

**Зачем детям нужен режим?**

Режим дня – это строгая последовательность сна, гигиенических процедур, приемов пищи, прогулок, занятий и игр. В детском саду она выполняется неукоснительно, и это помогает дошкольнику подготовится к школе и войти в привычный для школьников ритм без последствий. Режим должен соблюдаться и у детей, не посещающих детский сад.

 С отсутствием режима у ребенка:

* ухудшается память;
* снижается работоспособность;
* повышается возбудимость вплоть до гиперактивности;
* наблюдается недосыпание;
* имеет место быстрая утомляемость;
* снижается иммунитет, что выливается в частые простуды.

Режим формирует правильные условные рефлексы и биоритмы. Замечено, что у детей, соблюдающих распорядок дня, более уравновешенный характер и высокая работоспособность. Они легко переключаются между разными видами деятельности, их нервная система не испытывает нагрузок, поэтому они не переутомляются, копя усталость, и полноценно отдыхают.

Дома режим питания должен повторять правила, принятые в детских садах: четыре приема пищи в день (из них три приема с горячими блюдами), в рационе должны присутствовать молоко, мясо, фрукты, овощи, злаки, хлеб. Порции должны быть такого размера, чтобы ребенок ее съел: лучше принести добавку, чем на тарелке будет постоянно оставаться еда. Завтракают обычно в 8…9 часов утра, около 12…13 часов организуют обед. Полдник целесообразно подавать в 15...16 часов, а ужинают примерно в 18:30…19:30. Приемы пищи должны быть организованы в одно и то же время, независимо от того – будний или выходной день сегодня.

За правильное физическое развитие ребенка также отвечает строгое соблюдение режима. Обязательно включите в распорядок дня утреннюю гимнастику, минутки активности между развивающими занятиями. В дошкольных учреждениях занятия физической культурой проходят обычно трижды в неделю и длятся полчаса, обязательно – в первой половине дня.

Прогулки (а это тоже физическая активность) показаны после завтрака, перед дневным и ночным сном, после дневного сна перед полдником.

Правильный режим сна восстанавливает силы ребенка, приводит в норму его психоэмоциональное состояние, укрепляет иммунитет.

Сон у дошкольников должен длиться не менее 13 часов, у семилеток – 11-12 часов. Но нагрузки и темперамент могут вносить свои коррективы, и время на сон может увеличиться. Утренний подъем обычно происходит в 7-8 часов. Детям, не посещающим сад, можно позволить просыпаться на полчаса позже, поскольку время на дорогу не понадобится. Вечернее укладывание детей пяти-шести лет нужно проводить не позднее 21 ч. Семилетки могут отправляться в постель в 21:30.

Чтобы решить проблему позднего засыпания и трудного утреннего подъема, необходимо:

* ограничить подвижные игры перед сном;
* за 30 минут до сна убрать все громкие звуки, приглушить освещение;
* придумать вечерний ритуал, который будет повторяться каждый вечер перед сном – песня, сказка, чтение.

Для утреннего легкого пробуждения также нужен такой ритуал, к примеру, просмотр короткого мультфильма. Утром за 15 минут до того, как ребенок проснется, откройте шторы или жалюзи, негромко включите бодрую музыку.

Дневной сон у детей до 6 лет длится час-полтора. В 7 лет ребенок может не спать днем, но активным детям дневной отдых в течение часа все же необходим вне зависимости от возраста.

Современные дошкольники нагружены всевозможными развивающими занятиями, которые также нужно правильно систематизировать. Организация занятий у «домашних» детей не должна отличаться от распорядка, принятого в детских садах. Так, после завтрака проводят два-три занятия по 20-30 минут (четверть часа для самых маленьких детей). Это могут быть изучение окружающего мира, развитие речи, обучение письму или чтению. Сюда же относят творчество и музыкальные занятия.

Занятия лучше планировать утром с 9 до 12 ч. и вечером с 16 до 18 ч. Именно в это время работоспособность дошкольников находится на пике активности.

Наиболее сложные занятия (математика, развитие речи, изучение окружающего мира) необходимо проводить в первой половине дня, занятия полегче (лепка, рисование, конструирование, аппликация) – во второй.

Однако чрезмерная нагрузка развивающими занятиями и всевозможными кружками приведет к нарушениям сна, напряжению нервной системы и как следствие – ухудшению работы иммунной системы. Дошкольнику достаточно посещать не более двух кружков 1-2 раза в неделю.