

## Глава 5. Понятие режима дня и его значение

«Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности». Режим дня включает сон, приемы пищи, прогулки на свежем воздухе, игры, занятия, утреннюю гимнастику и другие виды двигательной активности.

Правильный, соответствующий возрасту и возможностям ребенка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает хорошую работоспособность, предупреждает переутомление. У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает в определенное время, организм заранее настраивается на предстоящую деятельность и не тратит лишней энергии.

Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это облегчает уход за младенцем и с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности. Ребенок, у которого устоявшийся режим дня с самого рождения более спокоен, легче засыпает и просыпается, бодр и весел в течение дня.

Чтобы режим дня стал привычкой, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере его важность и пользу.

Режим дня должен быть индивидуальным с учетом возраста, состояния здоровья, расписания уроков в школе и дополнительных занятий и так далее.

**Распорядок дня грудных детей** — это последовательное выполнение точно запланированных действий в течение суток по часам. Малыш, как и любой другой человек, должен спать, есть, бодрствовать, гулять, развиваться интеллектуально и физически, посвящать время гигиеническим процедурам, справлять естественные нужды. У каждого ребенка свои биоритмы. Если их проследить, зафиксировать, спланировать все режимные моменты в соответствии с индивидуальными потребностями малыша, будет огромная польза как для самого грудничка, так и для всех, кто его окружает.

**Для дошкольника** режим дня включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Детям 4 -7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, режим соблюдают, так как он предусмотрен в детском саду. Постарайтесь придерживаться режима, установленного в дошкольном учреждении, и на выходных. Это позволит ребенку легче включиться в деятельность в начале следующей недели.

Если ребенок «домашний», это не значит, что распорядок дня ему не нужен.

Соблюдение режима дня не только поможет ребенку хорошо себя чувствовать, а маме все успевать, но еще и облегчит его адаптацию к школе.

Если же малыш пока не посещает дошкольное учреждение, но вы планируете отдать его туда в ближайшее время, узнайте распорядок этого садика и приучите ребенка к нему. Тогда ему будет намного легче адаптироваться к детскому коллективу.

### **Примерный распорядок дня дошкольника**

7:00-8:00 - подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -10:30 - развивающие занятия

10:45 -12:15 - прогулка

12:30 -13:00 - обед

13:00 -13:30 – укладывание на дневной сон (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 - полдник

16:30 -18:00 - прогулка с активными играми

18:30-19:00 - ужин

19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

**В режиме дня школьника** должно быть предусмотрено время для занятий в школе, приготовления уроков, занятий в кружках и секциях, общественной работы, помощи родителям по дому, прогулок, для занятия физкультурой и спортом, закаливающих и гигиенических процедур, приема пищи, сна и др.

Важно учесть основные режимные моменты и правильно определить время для их выполнения.

Утро школьника должно начинаться с зарядки, которая взбодрит ребенка и зарядит его энергией на весь день. Желательно ее проводить в проветренном помещении или на свежем воздухе.

После зарядки – умывание и чистка зубов. Будет хорошо, если приучите ребенка принимать душ по утрам, а если при этом постепенно снижать

температуру воды с 30 до 20 градусов, и тело будет свежим и чистыми, то можно хорошо закалить организм.

Завтрак очень важен для ребенка - он насыщает его витаминами и энергией, придает сил на весь день, поэтому должен быть плотным и горячим.

Далее у ребенка, обучающегося в первую смену – занятия в школе.

Если занятия в школе во вторую смену, то после завтрака школьник должен погулять, а затем садится за уроки.

Обед у школьника дома или в школе в зависимости от смены. После обеда необходим отдых, прогулка на свежем воздухе, подвижные игры.

Многие родители забывают, что полдник также полезен и необходим, как и другие приемы пищи. Поэтому следует позаботиться, чтобы ребенку были доступны кисломолочные продукты, вымытые фрукты, ягоды, овощи.

Лучшее всего домашнее задание выполнять с 16.00 до 18.00, так как в это время у ребенка выше работоспособность, если школьник учится во вторую смену, то - с 8.30 до 10.30.

После работы над домашним заданием, школьник нуждается в отдыхе. Это может быть прогулка на свежем воздухе или спокойные игры дома.

Ужин рекомендуется проводить не позже 19.00. Полезно на ужин собираться всей семьей.

После ужина желательно предусмотреть время для любимого занятия ребенка.

Минут за 30-40 до сна следует напомнить ребенку, что он должен принять душ, почистить зубы перед сном, подготовить вещи и сложить учебники для школьных занятий на следующий день.

Сон – один из самых важных факторов, влияющих на здоровье ребенка и обуславливающих его работоспособность и самочувствие.

Школьнику необходимо отдыхать от 9 до 10 с половиной часов в сутки, ложиться спать и вставать в одно и то же время. Комнату перед сном желательно хорошо проветривать, даже в холодное время года.

Благоприятной температурой воздуха для ребенка во время сна считается 18-20 градусов.