Режим дня и его важность

Режим дня является фундаментом развития ребёнка наравне с режимом питания. Особенно важным режим дня является в дошкольном возрасте.

В понятие «режим дня» вкладывают я такие аспекты как режим сна и режим бодрствования, режим питания, гигиенические и оздоровительные процедуры, режим занятий и свободной деятельности ребёнка.

Для составления грамотного режима дня ребёнка необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребёнка. При учёте этих факторов режим дня будет способствовать укреплению здоровья ребёнка, улучшению его физического и психического развития. Так же правильный режим дня улучшает способность ребёнка адаптироваться к изменяющимся условиям.

Режим необходимо строить с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, увеличением двигательного компонента, и обязательным дневным сном.

Дневной сон является неотъемлемым компонентом режима дня детей дошкольного возраста. Режим сна должен быть организован как дневное, так и в ночное время, по определённому графику.

До пяти лет детям положено спать в сутки 12-12,5 часов, в 5-6 лет 11,5-12 часов. Это время складывается из дневного сна (1, 5 – 2,5 часов), и ночного сна (10-11 часов). Для ночного сна наиболее подходит время с 9-9.30 вечера до 7-7.30 утра. Дневной сон происходит один раз и заканчиваться он должен не позднее чем в 15.00-15.30, более позднее время является нецелесообразным, так как провоцирует более позднее укладывае и изменение режима ночного сна.

Приём пищи организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах четырёх часов. Необходимо чётко соблюдать режимные процессы, для избежания нарушения аппетита.

Ещё одним важным аспектом режима дня является прогулка. Прогулка направлена на укрепление здоровья и профилактику утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на настроение, обмен веществ. Прогулка один из самых простых и доступных способов закаливания.

Занятия являются не только формой образовательного процесса, но и методом всестороннего развития ребёнка, способствуют формированию умений и навыков, направленны на подготовку ребёнка к школе. В дошкольном возрасте программа обучения и воспитания в ДОУ предусматривает развивающие занятия : младшая группа занятия длятся 10-15 минут, в средней 20 минут, в старшей 20-25 минут, в подготовительной 25-30 минут.

Игра ведущая форма деятельности ребёнка в дошкольном возрасте. Именно поэтому в режиме дня обязательно должно быть выделено время для свободной игры детей.

При посещении ребёнком детского сада, режим дома в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения.