



РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



Каждый ребёнок нуждается в определенных условиях воспитания, которые едины для всех возрастов, но содержание их меняется по мере того, как он подрастает. Одним из этих условий является правильная организация режима, отвечающего возрасту ребенка. Если сон, кормление, прогулки, занятия, купание и др. изо дня в день проводятся в одно и тоже время, то организм приспособляется к такому распорядку.

Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Возраст 3-7 лет

Режим с возрастом меняется. Предлагаемые возрастные режимы можно изменить, но последовательность режимных моментов нужно строго соблюдать. В старшем дошкольном возрасте дети уже более самостоятельны и это позволяет им высвободить больше времени для игры и творческой деятельности. Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения.

Для детей дошкольного возраста (3-7 лет) рекомендуется следующий режим дня: максимальная продолжительность непрерывного бодрствования – 5,5-6,0 часов, сон – 12,5 часов (2-2,5 часа дневной сон), кормить нужно 4 раза в день с интервалом 3,5-4 часа.

Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление но и поддерживает его глубину и длительность.

