

Режим дня дошкольника в период самоизоляции.

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гипервозбудимость
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Распорядок дня можно составить самостоятельно, используя картинки, схемы понятные ребёнку. При этом важно учитывать мнение ребёнка его интересы и желания.

Желательно чтобы режимные моменты совпадали по времени с теми, что были в детском саду. Основные режимные моменты не должны меняться и зависеть от того, что будний это день или выходной.

Распорядок дня ребенка можно условно разделить на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры. Затем дневной сон, который необходим дошкольникам. Если режим сбивается, дети не спят днём, то они эмоционально и физически устают и вечером их труднее успокоить и уложить спать. После обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести

для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Повесьте расписание дня там, где ребенок мог бы сам видеть и понимать, что он будет делать сейчас, а что потом. Зная, что у него в планах на текущий день, ребенок уверенней себя чувствует, настроен эмоционально положительно и физически более здоров. А чтобы этот распорядок соблюдался ребёнком, вы должны его тоже соблюдать. Родители для ребенка во всем пример!

Мы предлагаем примерный домашний режим дня:

Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание - 7.00-8.00

Завтрак - 8.00-9.10

Игры и занятия дома - 9.10 -10.00

Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) - 10.00-12.30

Обед - 12.30-13.20

Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) - 13.20-15.30

Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику - 15.30 -16.00

Полдник - 16.00-16.30

Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) - 16.30-18.30

Ужин - 18.30-19.00

Свободное время, спокойные игры - 19.00 -21.00

Ночной сон - 21.00-7.00

Источники информации:

<https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-doshkolnika/>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/04/17/rezhim-dnya-doshkolnika-v-period-samoizolyatsii>