

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

# Значение режима в эмоциональном благополучии ребенка



Подготовила  
педагог-психолог  
Жданова Мария Сергеевна

# **Значение режима в жизни дошкольника**

Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.

Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.

# Режим дня

**Режим дня** — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.

И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.



От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод: соблюдение режима облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.



# Режим дня

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



# Режим дня

Основное требование к режиму — точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности.

Время это необходимо точно соблюдать.



# Режим дня

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет — 13 часов, 7-8 лет — 12 часов.

Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.



# Режим дня

## Питание

Дети получают питание 4-5 раз в день.

Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна.

Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать.

Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.





# «С горки на горку»

**Режим дня дошкольника** — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00** и **от 16.00 до 18.00**, а минимальная — **в 14.00–16.00**.

Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня!

# «С горки на горку»

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии.

# «Учитесь у ребенка»

**В идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня:**

- максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — **5,5 - 6 часов;**
- сон — **12,5 - 12 часов** (из них **2 - 2,5 часа** приходится на дневной сон);
- четыре приема пищи с интервалом в **3,5 - 4 часа.**

Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду.