

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 14 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной приходится на 14-16 часов. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднородна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и в среду, а начиная с четверга, они вновь ухудшаются, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходят постепенные и неуклонные возрастные утомления. Рациональное распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

**СОН.** Как бы целесообразно ни строился режим - с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребенка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Изучения физиологов сна выявило, что он неоднороден, а состоит из двух сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного более продолжительная (около 75-80 % всей длительности сна) это фаза глубокого сна (без сновидений,

когда корковые клетки отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут.

Вторая фаза - быстрый сон - это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации поступившей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

- для 3-х летних - 12 часов 50 минут;

- для старших дошкольников - 12 часов.

Ночной сон - 10 часов 30 минут - 10 часов 15 минут.

Дневной - 2 часа 20 минут - 1 час 45 минут.

Здоровая усталость - предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевого пузыря, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение.

**ПРИЁМ ПИЩИ.** Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником - ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

**ПРОГУЛКА.** Важнейшим средством оздоровления ребенка, его полноценного физического развития является прогулка, достаточно длительная, проводимая ежедневно. В холодное время года ребенок должен гулять не менее 3-4 часов в день. Если погода неблагоприятная, то прогулку можно сократить, но не отменять.

У детей, которых слишком кутают, снижается приспособленность организма к холоду, к жаре, сопротивляемость к воздействию вредных микроорганизмов.

Комплексное воздействие прохладного воздуха и физических упражнений является эффективным методом закаливания, тренировки важнейших функций организма.

Всем нам надо помнить, что здоровье - это то, что очень легко потерять и почти невозможно восстановить!

МБДОУДС№4 «Семицветик»

Подготовила инструктор по физкультуре Морозова М. В.