Режим дня дошкольника

Бикбова С.Р., старший воспитатель

В жизни почти каждой семьи наступает момент, когда малыш начинает ходить в детский сад. Это волнующий и очень серьёзный этап в жизни детей и их родителей, к которому желательно подготовиться заранее.

Качественная подготовка к детскому саду очень важна для сохранения здоровья и успешного развития ребёнка. Но не менее пристальное внимание следует уделить соблюдению режима дня.

Что такое режим дня дошкольника и для чего он нужен?

Режим дня ребёнка-дошкольника – это оптимальное чередование отдыха и активности: сна, прогулок, питания, обучения, игр.

Соблюдение режима дня в жизни дошкольника обеспечивает высокую работоспособность ребёнка. У него выстраивается определённый биологический ритм, формируется система чередующихся условных рефлексов. Это облегчает организму выполнение его работы, физиологически подготавливая организм к предстоящей деятельности, будь то сон, приём пищи и т.п.

Отсутствие стабильного режима создает большую нагрузку на нервную систему детей, что приводит к переутомлению и перевозбуждению от усталости. Особенно неблагоприятно отклонения в режиме дня сказываются на состоянии ребёнка, имеющего какие-либо особенности развития, так как функциональные возможности его организма могут быть снижены.

Каким должен быть режим дня дошкольника?

Оптимальный режим дня для детей, посещающих детский сад:

- Бодрствование: максимальная продолжительность 5,5–6 часов;
- Сон: 11–12 часов, из них около 1,5–2 часов может приходиться на дневной сон;
- Питание: 4 – 5 приемов пищи с интервалом в 3,5–4 часа;
- Прогулки: зимой желательно 3–4 часа, летом 5–6 часов;

- Образовательная деятельность: рекомендуется в промежутки с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Продолжительность занятий определяется возрастом и возможностями ребёнка;

- Игры и отдых: рекомендуется чередовать подвижные и спокойные игры.

Почасовой режим дня дошкольника рекомендуется соблюдать при подготовке к детскому саду, в выходные дни и во время каникул.

Какие сложности с соблюдением режима сна возникают у дошкольников?

Организация режима дня дошкольника, и в частности режима детского сна может вызвать у родителей трудности.

Ребёнку тяжело вставать по утрам

Одна из частых проблем детсадовских детей состоит в том, что ребёнок не просыпается утром самостоятельно. Его приходится будить, это сопровождается плохим настроением, капризами или даже слезами.

Причин может быть несколько: некорректный для малыша режим, слишком позднее укладывание, неправильно организованное пробуждение.

- В первую очередь обратите внимание на корректность режима ребёнка. Возможно, малыш просто не успевает как следует отдохнуть за ночь. Тщательно проанализируйте режимы сна и бодрствования, посвятите некоторое время их правильной организации, чтобы ребёнок не испытывал нехватку сна.

- Малышу, который привык поздно ложиться и поздно вставать, просыпаться рано будет очень сложно. Поможет раннее укладывание. Оно благотворно сказывается на качестве сна ребёнка, так как предотвращает вечернее «перегуливание» и тем самым помогает легче заснуть. Раннее укладывание в этом возрасте – это засыпание не позднее 21.00 при наличии дневного сна, а если малыш не спал днем, то не позже 19:30–20:00. Родителям нужно интересоваться у воспитателей, поспал ли ребенок днем, чтобы уложить его на ночь, ориентируясь на суточную норму сна.

- Лучше не будить ребёнка, а создавать условия для пробуждения: за 15–20 минут до времени подъема откройте дверь в комнату, где спит ребёнок, распахните шторы, включите негромкую музыку, разговаривайте. Домашние звуки помогут ребенку мягко выйти из сна.

Введите ритуал пробуждения — ежедневно повторяющиеся действия, которые помогают малышу окончательно проснуться. Такой ритуал может включать, например, поцелуй и объятия с родителями, любимую песенку, пожелание доброго утра. Можно готовить для малыша маленький сюрприз по утрам.

Все же желательно, чтобы ребёнок просыпался утром самостоятельно. Если малыша постоянно приходится будить, следует перенести укладывание на ночь на более раннее время.

Ребёнок спит днем в детском саду, но вечером засыпает с трудом

Ещё одной проблемой, с которой сталкиваются родители «садовского» ребёнка, является тяжелое вечернее укладывание, если малыш поспал в детском саду.

Причинами могут быть: неподходящее время пробуждения, эмоциональное перевозбуждение, недостаток физической активности, недостаточное расслабление перед сном.

- Правильно ли организован режим сна ребенка? Если малыш встает в 8, еще спит в детском саду 2 часа, то заснуть он сможет не раньше 22 часов. Чтобы обеспечить более раннее и более легкое укладывание, вставать утром лучше на час-полтора раньше.

- Если режим построен правильно, но засыпать малышу все равно трудно, дело может быть в эмоциональном перевозбуждении. Дети устают от интенсивного общения со сверстниками. У ребёнка накапливается психоэмоциональное утомление, что может привести к перевозбуждению, мешающему заснуть. Если физическая усталость идет на пользу здоровому сну, то эмоциональная усталость, наоборот, заснуть мешает. Чтобы обеспечить малышу легкое засыпание, в течение дня не перегружайте его развивающими занятиями, а непосредственно перед сном исключите просмотр телевизора и игры с планшетом.

- Выделите в режиме дня достаточно времени для прогулок на свежем воздухе, чтобы малыш мог вдоволь набегаться. Однако заканчивать активное бодрствование нужно как минимум за час до сна, чтобы обеспечить «мостик» от дневной активности к ночному покою и избежать перевозбуждения.

- Для достижения спокойного, расслабленного состояния, необходимого для засыпания, можно читать малышу, рассказывать сказки, собирать несложные пазлы, сделать легкий массаж, послушать негромкую спокойную музыку.

Спокойному уставшему малышу поможет уснуть расслабляющий ритуал перед сном. Это несколько действий, которые проводятся в одной и той же последовательности перед каждым укладыванием. Ребёнок быстро привыкает, что после завершения ритуала пришло время спать.

Трудности с соблюдением режима в выходные

Возможно, самым сложным для родителей является невозможность организации привычного режима малыша в выходные дни. Поднять с кровати прежде всего себя, а затем и ребенка рано утром в выходной, а потом уложить малыша на дневной сон – задача не из лёгких.

В идеале следует придерживаться режима, принятого в детском саду, и в выходной день. Это позволит не нарушать биологические ритмы ребёнка, и он не будет в понедельник утром чувствовать себя утомлённым. Мотивацией могут служить результаты научных исследований: поведенческие проблемы чаще возникают у хуже спящих дошкольников (в частности, с меньшей продолжительностью сна связаны такие проблемы, как агрессия, вызывающее поведение, гиперактивность и другие).

Особой сложностью в выходные дни может быть дневной сон, так как в детском саду ребенок следует примеру других детей и спит «за компанию», а дома всегда найдутся более интересные дела, чем сон.

Скорее всего, совсем четко придерживаться принятого в садике времени дневного сна в выходной день не получится. Но важно следить за появлением признаков усталости у ребёнка, так как уставшие, но не переутомленные дошкольники засыпают легко и как правило не сопротивляются укладыванию.

Детям свойственны следующие признаки усталости:

- снижение активности, потеря интереса к игре, ухудшение настроения;
- потирание глаз, «стеклянный» взгляд;
- зевота;
- таскание за собой игрушки, с которой ребёнок обычно спит;
- другие признаки, обычные для вашего ребёнка.

Если малыш демонстрирует признаки усталости, следует сразу же его уложить, чтобы избежать переутомления. Но лучше понаблюдать за ребёнком в течение нескольких дней, понять, во сколько у него появляются

признаки усталости, и за 10–15 минут до этого времени уже начинать ритуал укладывания на дневной сон.

Если в течение 20–40 минут ребёнок так и не заснул, можно дать ему спокойно пободрствовать примерно час. Вероятно, в этот период у него появятся признаки усталости, и он заснёт. Но если для дневного сна уже слишком поздно, то лучше просто раньше уложите его спать на ночь.

При отсутствии дневного сна важно, чтобы днем малыш немного отдохнул от активности, например, полежал в кровати, послушал спокойную сказку, помечтал, и не общался в этот период с другими детьми. Организация режима дня, который не нарушается и в выходные дни – важное условие физического и психологического здоровья ребёнка.

Если следовать садовскому режиму не получается, следите за тем, чтобы ребёнок обязательно высыпал в выходные свою суточную норму сна. В воскресенье необходимо обеспечить раннее укладывание, чтобы понедельник не воспринимался детьми как слишком тяжелый день, и следовать садовскому режиму было попроще.

УСПЕХОВ ВАМ!