

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»

(МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)



Статья

**«Режим дня младшего дошкольника»**

 Составитель: Дюсупова Евгения Алексеевна, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченск 2023

Дошкольный возраст является важным этапом в формировании навыков человека. От рождения до семи лет у детей закладываются основы здоровья и гармоничного психического и физического развития. Растить детей здоровыми, жизнерадостными, сильными – это задача не только родителей, но и любой дошкольной образовательной организации [1, с. 49]. Младшего дошкольного возраста ребенок достигает в период 3-4 года жизни.

Правильный режим дня – одно из важных условий нормального развития и роста дошкольника. Но довольно часто выясняется, что ребенок никак не хочет этому режиму следовать: и ложиться вовремя ему не нравится, и вставать утром не хочется, и дневной сон превращается в ежедневный спор с мамой.

Болезненный и плохо развитый в физическом плане ребенок, как правило, задерживается в развитии: плохая память, быстрая утомляемость, задержка в речевом развитии, внимание. У такого ребенка, часто нет настроения, процессы социализации и адаптации плохо проходят. Физическая слабость, также вызывает множество нарушений в деятельности организма, что не только приводит к снижению работоспособности, но и ослабляет волю ребенка.

Соблюдение режима дня – необходимость для ребенка. В 3-4 года у детей формируется биоритм, который оказывает влияние на их сон, питание, физическую активность и настроение. Правильный режим дня помогает установить биоритм и поддерживать его на оптимальном уровне. При этом режим дня младшего дошкольника обязательно должен включать сон, физическую активность, питание и оптимальный психологический режим [6, с. 31]

Регулярный сон очень важен для здоровья ребенка и его развития. Если дети ложатся спать и просыпаются в одно и то же время, их организм привыкает к этому режиму, и они лучше высыпаются. Физическая активность очень важна для здоровья и развития ребенка, при этом правильный режим питания помогает поддерживать здоровое пищевое поведение и хорошее физическое состояния детского организма. Придерживаясь режима дня, родители помогают детям ощущать предсказуемость и стабильность, что способствует их психологическому благополучию и уменьшает стресс [4, с. 156].

Режим дня младшего дошкольника может различаться в зависимости от того, посещает ли ребенок дошкольное учреждение. Проще соблюдать режим дня детям, посещающим детский сад, но и такие дети часто с удовольствием нарушают правила, как только им случается такая возможность, например, в выходные. Домашние же дети часто живут по взрослому графику: поздно ложится спать, завтракает слишком рано или ужинает слишком поздно. Такие привычки никак не приносят пользы детям.

Режим дня для ребенка – это не суровые правила его поведения и следованию каким-то временным канонам. Это выработка полезных привычек, воспитание дисциплины (причем и для ребенка, и для родителей), нормализация правил сна и отдыха.

В качестве ориентира можно использовать такой график:

* подъем - 7.30 утра
* завтрак – 8.30-9.00
* игры, развивающие занятия, прогулка на свежем воздухе
* обед – 12.00 - 13.00
* послеобеденный сон – 2 часа
* полдник и занятия
* ужин - 18.30
* отход ко сну - не позднее 21.00

Если ребенок мало гуляет, не играет в подвижные игры, а проводит время исключительно перед телевизором или даже компьютером, ему не удается выпустить энергию – поэтому ребенок не устает, плохо ест и спит. С другой стороны, телевизор и компьютер становятся причиной растущего нервного напряжения, что также приводит к ухудшению аппетита и бессонницы.

Родители должны не забывать о том, что физическая активность необходима ребенку и для развития и просто для хорошего настроения. К четырем годам ребенок вполне может освоить езду на велосипеде, плавание, простые подвижные игры. Все эти занятия, разместившись между завтраком и обедом, разбудят аппетит ребенка, помогут ребенку уснуть.

Дневной сон – необходим ребенку, но часто случается, что в возрасте примерно 4 лет некоторые дети (в основном – чувствительные, уязвимые, с высокой нервной возбудимостью) перестают спать днем. Это не является нарушением, поскольку, когда ребенок спит 11,5-12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, его организм полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удается заснуть – с ним можно почитать, поиграть в спокойные игры, просто полежать и поговорить.

При планировании дня дошкольника родители должны помнить, что дети больше, чем взрослые, чувствительны к естественному биологическому ритму. Так называемые пики трудоспособности приходятся на периоды с 8 до 12 и с 16 до 18 часов; именно это время следует посвятить сложным и энергозатратным занятиям [2, с. 98].

В детской психологии не существует понятий «ребенок-сова» или «ребенок-жаворонок». Чаще такой детский режим объясняется самыми простыми причинами. К примеру, если ребенок слишком много смотрит телевизор, возбуждается, вечером не может заснуть, до утра не успевает выспаться и поэтому всю первую половину дня проводит в плохом настроении, то родители объясняют это тем, что у них «ребенок-сова». Такой подход категорически нельзя назвать правильным, ведь он не только мешает ребенку нормально расти и развиваться, но и формирует плохие повадки, с которыми потом будет очень сложно бороться [5, с. 12].

Относительно режима дня в выходные и будние дни родители должны стараться придерживаться графика детского сада и по выходным. Если ребенок не посещает дошкольное учреждение – про это также важно помнить, ведь смена режима дня – это стресс для ребенка, поэтому после выходных, проведенных не по правилам, ребенок встречает понедельник не в лучшей форме.

Итак, детский распорядок дня в 3-4 летнем возрасте должен учитывать множество параметров, основными из которых является подготовка к старшему дошкольному возрасту и последующим возрастным периодам. Малыши в этом возрасте особенно остро претерпевают любые изменения. Поэтому родителям необходимо как можно раньше приучить малыша к расписанию. Однако делать это следует мягко и постепенно.

О важности организации режима дня ребенка говорят его преимущества:

- ребенок приучается к организованности;

- налаживается работа внутренних органов;

- малыш становится более спокойным;

- адаптация к школе проходит легче [3, с. 108].

Если по каким-либо причинам родителям не удалось приучить малыша к трем годам к распорядку, то в дальнейшем осуществить это будет гораздо сложнее.

Основные моменты, на которые должны обращать внимание родители при организации режима дня ребенка – это:

- ребёнок должен ложиться и вставать в одно и то же время, так же завтракать, обедать и ужинать;

- в распорядке часа активных игр и прогулок необходимо чередовать с более спокойными занятиями;

- родителям необходимо уделять особое внимание организации правильного режима для детей дошкольного возраста на дому и стараться не нарушать установленный порядок без серьезной причины.

Правильный режим дня играет огромную роль в физическом и эмоциональном развитии ребенка, предупреждении детских заболеваний. Поэтому одной из главных задач родителей младшего дошкольника является его организация.

**Список литературы**

1. Кошелева А.Д., Перегуд В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольника. - М.: Академия, 2003.-176 с.
2. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. - М: Просвещение, 2002.- 123с.
3. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н.В. Сократов. - М.: ТЦ Сфера, 2015 г. - 208 с.
4. Устинова С. В., Грименко Е. А. Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДОУ // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 155- 157.
5. Шаграева, О. А. Образ жизни семьи и психическое развитие ребенка раннего возраста. - Дис. канд. псих. наук. - М., 2015. -136 с.
6. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности. - Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.