

### **Режим дня детей дошкольного возраста 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.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Родители детей, которые посещают дошкольное учреждение, меньше задумываются о режиме. А вот у родителей дошкольников, не посещающих детский сад и соблюдающих домашний режим, вопросов возникает больше.

#### **Зачем нам режим?**

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

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

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая привычка, 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.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

#### **Азбука режима**

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

**Режим питания.** Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

- не менее 4-х раз в день;
- горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
- по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;
- по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

**Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.**

**Режим физической активности и отдыха.** Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

- Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
- Недельная физическая нагрузка для детей составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
- Обязательна утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети до 3-х лет - 10-12 минут, 3-4 года - 15 минут, с 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
- Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).
- Физкультминутки между умственными занятиями.
- Гимнастика после дневного сна.
- Умеренно активные игры на второй прогулке.

**Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.**

**Режим сна.** Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

- Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет- 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 лет дневной сон должен быть организован дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.
- Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.
- Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

**Режим занятий (умственной деятельности).** И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в дошкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом:

В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом отличается. Но в период самоизоляции, мы предлагаем вам по одному занятию в день. Вместе с тем, наши педагоги предлагают вам полезные сайты, где вы, вместе с вашим ребёнком сможете с пользой провести совместное пребывание дома.

#### **Примерный распорядок дня дошкольника в период самоизоляции**

7:00- 8:00	Утренний подъем
7:30- 8:30	Гигиенические процедуры, гимнастика
8:30- 9.00	Завтрак
9:00 -10:30	Развивающие занятия. Дистанционное выполнение заданий для обратной связи с педагогом. Музыкальные паузы, танцевальные паузы, физкультминутки в перерывах между самостоятельной или совместной со взрослым деятельности.
10.45- 12:15	Самостоятельные игры
12:30 -13:00	Обед
с 13:00 -13:30 до 15:00 - 15:30	Дневной сон
15:30 - 16:00	Полдник
16:30 -18:00	Активные игры
18:30-19:00	Ужин
19:00-20:30	Самостоятельные игры и занятия
20:30-21:00	Укладывание на ночной сон