**РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА**

Режим. От этого слова так и веет обязаловкой и детсадовской рутиной. Ну какой тихий час, если у папы выходной и вообще отпуск, а на улице такая прекрасная погода? Зачем взрослые сердятся и тычут пальчиком в циферблат? Неужели они забыли, как это скучно – соблюдать распорядок дня? Нет, папы и мамы прекрасно помнят и особенно то, с каким трудом им удалось наладить этот пресловутый режим. Сейчас вы узнаете, для чего он, собственно, нужен, и, возможно, потом вы сами подружитесь с часами!

**-Научная база:**

В дошкольном периоде происходит функциональное созревание центральной нервной системы, сердца, лёгких и желудочно-кишечного тракта. Ребёнок бурно растёт: всего за несколько лет неловкий, лопочущий нечто нечленораздельное кроха превращается во вполне смышлёного субъекта.

Стремительный процесс роста и развития делает детей чрезвычайно уязвимыми. Избыточная нагрузка на нервную систему может превратить послушного малыша в капризного. Периодические «безобидные» срывы налаженного режима питания нередко оборачиваются гастритом. Слишком интенсивные занятия спортом иногда приводят к патологическому увеличению сердечной мышцы. Вот почему дошкольники – даже те, которые выглядят вполне «взрослыми», - нуждаются в крайне бережном отношении.

Распорядок дня обеспечивает выработку стойкого динамического стереотипа, то есть системы условных рефлексов. Организм, привыкший к жизни «по расписанию», сам знает, когда ему ложиться спать, есть, гулять и т.п. Соответственно распределяются и внутренние ресурсы – скажем, к моменту укладывания в кровать повышается уровень мелатонина и прочих веществ, отвечающих за скорейшее засыпание, к обеду в желудке начинает интенсивно вырабатываться соляная кислота и т.д.

Режим дня позволяет ребёнку не перенапрягаться и избавляет от ненужной траты энергии.

**-Сон:**

Основу нормального режима дня составляет сон. Удивительный медицинский факт: достаточный сон для дошкольника важнее регулярного приёма пищи! Хронический недосып – пусть даже всего на 1 – 2 часа – очень быстро приводит к переутомлению, скачкам настроения, снижению способности к обучению (иногда ещё и к развитию ожирения). У детей с дефицитом сна отмечается снижение иммунитета, они чаще простужаются.

Вот вам самые важные цифры: ребёнок 2 – 7 лет должен спать в общей сложности 12 – 13 часов в сутки (1 – 2 часа из них – это дневной сон). Если к 4 – 5 годам ребёнок полностью отказывается от тихого часа, то его ночной сон должен продолжаться никак не менее 12 часов. Отсюда выходит важнейший закон: если малыш ходит в детский сад и встаёт в 7 – 8 часов утра, укладываться он должен не позже 20 часов вечера. И если бы всё было так просто! Для того чтобы ребёнок без проблем заснул, за час – два до сна нужно прекратить все шумные игры и выключить мультики. Очень рекомендуется также завести специальный «засыпательный» ритуал – например, ежевечернее чтение нестрашной сказки или укладывание кукол в постель.

**-Приём пищи:**

Время приёма пищи напрямую связано с «постельным» режимом. Дошколята должны есть 4 – 5 раз в сутки, причём завтрак необходимо организовать самое позднее через 45 минут – час после пробуждения. Вам кажется, что у ребёнка по утрам совсем нет аппетита? Если малыш здоров, то это определённо свидетельствует о том, что он недосыпает или слишком много ест по вечерам. Постарайтесь сделать так, чтобы ребёнок обедал и полдничал в одно и то же время – тут расписание будет зависеть от семейного уклада и /или времени дневного сна. Ужинать следует примерно за 1,5 – 2 часа до отхода ко сну, а непосредственно перед укладыванием имеет смысл дать карапузу банан, стакан молока (кефира, йогурта) или творожок – эти продукты способствуют быстрому засыпанию.

Перекусы (печенье, конфеты, мороженое и т.д.) вполне допускаются – с одной важной оговоркой – за 30 – 60 минут до обеда или ужина ребёнок ничего есть не должен: перебьёт аппетит – не накормите «правильной» едой!

Важно! Если ребёнок ходит в детский сад, то даже в выходные дни стоит укладывать, будить и кормить его по садовскому расписанию. Возможно, это усложнит вашу, взрослую жизнь, но вот ребячью значительно облегчит!

**-Прогулка:**

Третий «кит», на котором прочно стоит распорядок дня, - прогулки. Свежий воздух и физическая активность чрезвычайно необходимы для роста и развития дошкольника. Конечно, не всякий папа выдержит испытание детской площадкой: ребячьи игры со стороны порой кажутся скучными, да и постоянно следить за ребёнком не добавляет вдохновения. Выход один: играть и активничать вместе с ребёнком. На помощь приходят мелки, бадминтон, мыльные пузыри, фрисби, снежки и санки!

**-Подведение итогов:**

Несмотря на то, что книги и методички по воспитанию содержат массу «режимных» схем и почасовых раскладок, распорядок дня у вашего малыша всё равно будет свой - индивидуальный. Тем не менее, составляя его, необходимо обязательно предусмотреть:

* не менее 12 часов сна в сутки;
* 4 – 5-разовове питание (завтрак – не позднее чем через час после пробуждения, ужин – за 1 – 2 часа до сна);
* прогулки (от 1-2 до 5-6 часов в день, по обстоятельствам – в совсем уж ужасную погоду улицу можно и отменить).

**-О нарушении режима:**

Ну а теперь раскроем один большой секрет: несмотря на всю свою важность, режим дня – отнюдь не догма! Время от времени (в данном случае это значит «по возможности как можно реже») его можно и нарушить, вреда ребёнку не будет. Однако и здесь никак не обойтись без оговорки – ориентируйтесь на своего ребёнка! С легковозбудимыми, тонко чувствующими, склонными к аффектации детьми лучше не экспериментировать. Никакой праздник (отпуск, выходной, поход в гости) не стоят последующих многочасовых истерик и сложного возвращения к прежнему распорядку жизни. Зато спокойные и уравновешенные малыши вполне могут раз в 1 – 2 месяца выбиться из графика: они восстанавливаются легко и быстро. Для того чтобы по максимуму сгладить негативный эффект от сбоя режима дня, родителям следует:

* стараться предусматривать всевозможные казусы заранее. Планируя изменения в режиме дня ребёнка, хорошенько взвесьте, а так ли они необходимы;
* предупреждать ребёнка о сбое в распорядке;
* заблаговременно продумать, как помочь ребёнку пережить этот сбой. Если намечается поздний визит в гости, утром разбудите чадо в привычное время, но вот днём уложите пораньше – и пусть поспит подольше. Если требуется встать очень рано, придётся сдвинуть и тихий час, и время укладывания на ночь. На завтраке в данном случае можно не настаивать. По каким-то причинам нужно пропустить дневной сон? Тогда вечером ребёнку придётся лечь раньше и т.д.;
* в течение недели-двух после «чрезвычайной ситуации» следить за тем, чтобы привычный распорядок дня соблюдался особенно тщательно.

**Важно!**

Режим растёт вместе с ребёнком: распорядок дня трёхлетки отличается от расписания подготовишки. Как понять, что пришло время что-то менять? Исключительно путём наблюдения за собственным ребёнком. Если на протяжении нескольких недель дитя упорно отказывается от дневного сна и дольше спит ночью – значит, можно уверенно вычёркивать тихий час. Если в 13 часов ребёнок ест через пень-колоду, но регулярно клянчит хлебушек в 14 – 15 часов, - сдвигаем время обеда.

Материал подготовил:

Учитель-дефектолог МБДОУ № 4

И.В.Романова