

## Режим дня ребенка, сон

### Слайд 1

Вряд ли кто-то будет спорить о том, что все родители мечтают, чтобы их дети выросли здоровыми, успешными и счастливыми. Главное условие сохранения здоровья ребенка, полноценного развития ребенка - грамотно составленный распорядок дня.

Сегодня мы поговорим об этой актуальной теме. Так почему же режим дня так важен?

### Слайд 2

#### **Продуманный режим дня способствует:**

- нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка;
- предохраняет его нервную систему от переутомления;
- социальной адаптированности ребенка, в том числе более легкой адаптации к режиму, принятому в детском саду и школе;
- лучшему восприятию и усвоению информации, освоению новых навыков.

Если у ребенка есть определенная последовательность действий в течение дня, он чувствует себя спокойно и уверенно. Если же у ребенка каждый день «как на вулкане», то это может спровоцировать у него расторможенность, гиперактивность, тревожность, агрессивность.

### Слайд 3

Так какой режим дня считается правильным? Родителям важно знать, что все рекомендации не строгие и нет никаких стандартов. **Правильно подобранный режим соответствует:**

- ритмам и темпам жизнедеятельности организма ребенка;
- возрасту ребенка;
- потребностями ребенка.

Сейчас мы посмотрим ролик (мультфильм из Мультипедии из цикла «Уроки тетушки совы для самых маленьких») по этой теме и более подробно поговорим о режиме дня.

### Слайд 4

**Режим дня** - это периодически повторяющиеся действия, которые заранее спланированы и происходят в одно и то же время дня; это рациональное распределение времени нагрузок (двигательной, умственной) с периодами отдыха.

Организм человека функционирует в соответствии с биоритмами: сна и бодрствования, приема пищи, это позволяет органам и системам работать

слаженно. При бессистемном образе жизни в теле человека происходят рассогласования, постепенно приводящие к проблемам со здоровьем.

Новые доводы в пользу режима были опубликованы в исследовании британских ученых (Millennium Cohort Study). В опросе приняли участие около 10000 малышей и их матерей, и на каждом возрастном этапе - 3, 5 и 7 лет - результаты оказались схожими: дети, которые ложились поздно и/или не следовали режиму, были более раздражительными и зачастую гиперактивными, а те, кто ложились спать по четкому графику, оказались куда более спокойными и социально адаптированными. При этом если в 3 года режим отсутствовал, но вводился в более позднем возрасте, поведение ребенка неизменно улучшалось.

## **Слайд 5**

**Составление режима дня основывается на следующих принципах:**

1. Режим дня должен быть гибким, разумным и максимально ориентированным на интересы и потребности вашего ребенка.
2. Верхние и нижние границы периодов бодрствования должны определяться не усредненными нормами, а особенностями нервной системы конкретно вашего ребенка, в том числе ее гибкостью и работоспособностью. Иначе говоря, длительность бодрствования устанавливается соответственно пределу работоспособности нервной системы ребенка.
3. Распределение сна в течение суток для обеспечения полноценного отдыха центральной нервной системы.
4. Установление правильной последовательности кормления, сна и бодрствования.
5. Обеспечение правильной смены разных видов деятельности: периоды сна, бодрствования, кормления, игр и прогулок устанавливаются в такой последовательности, чтобы они не противоречили друг другу, а, наоборот, гармонично перетекали один в другой.

## **Слайд 6**

**Основные элементы режима дня:**

- продолжительность и кратность сна;
- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- пребывание на открытом воздухе (прогулки), физическая активность;
- воспитательная и учебно-познавательная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору;
- гигиенические процедуры.

Вкратце рассмотрим некоторые элементы режима дня.

## Слайд 7

### Сон

**Сон** - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем активного сознания и пониженной реакцией на окружающий мир.

Продолжительность сна зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон.

Ниже представлены некоторые усредненные нормы продолжительности дневного и ночного сна для детей разного возраста:

- ребенок 2-3 лет: дневной сон продолжительностью 2-2,5 часа, ночной - 10-11 часов;
- ребенок от 3 до 7 лет: дневной сон продолжительностью 2 часа, ночной - 10 часов;
- ребенок старше 7 лет: дневной сон необязателен, ночной - не менее 8-9 часов.

## Слайд 8

Сон играет важную роль в процессах обмена веществ. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Быстрый сон восстанавливает пластичность нейронов (клеток нервной системы), происходит синтез белков и рибонуклеиновых кислот в нейронах. Сон способствует переработке и хранению информации. Во время медленного сна у детей повышается выработка гормона роста. Медленный сон облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Сон восстанавливает иммунитет.

И дневной сон не исключение. Дневной сон - это своего рода передышка для детского организма.

Сон один из важнейших факторов, влияющих на здоровье ребенка (не только физического, но и психического). Если ребенок выспался, он активен, легко воспринимает информацию, готов к общению. И наоборот, если не доспал, то он вял и капризен.

## Слайд 9

Перед сном необходимо выполнять ряд условий, которые облегчат процесс засыпания:

- Ложиться спать ребенок должен в одно и тоже время.
- За час до сна необходимо прекратить любые шумные игры.
- Успокаивающе действуют приготовления ко сну: приглушенный свет, уборка игрушек, умывание, раздевание, добрая книжка на ночь.
- Хорошенько проветрите комнату.
- Ночное белье должно быть свободным, удобным, из натуральных тканей. Кровать отдельная, не слишком мягкая постель.

## Слайд 10

### Режим питания

Необходимо соблюдать основные принципы здорового питания дошкольника. Они практически одни и те же на протяжении всего дошкольного возраста. По мере роста ребенка разнообразится лишь набор блюд за счет иной кулинарной обработки.

1. Пища ребенка должна быть разнообразной, правильно и вкусно приготовленной. В ежедневном рационе должны присутствовать мясо и (или) птица, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Пища не должна быть слишком горячей, но и не слишком холодной (не выше 50°C и не ниже 10°C).
2. Режим питания должен быть оптимальным - это предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Наиболее физиологичен режим с 4-х разовым приемом пищи:

- завтрак (горячее блюдо, овощи и горячий напиток);
- обед (закуска, первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток);
- полдник (напиток и десерт);
- ужин (закуска, второе блюдо и горячий напиток).

Возможна организация дополнительных приемов пищи (перекусов):

- второго завтрака (фрукты);
- второго ужина (кисломолочный напиток).

Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 минут. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) - не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме ребенка должно выделяться 20-30 минут. Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

3. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергозатратам ребенка.

Дети дошкольного возраста активны и очень подвижны, а постоянная работа мышц требует огромных энергетических затрат. Для того, чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов).

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет - 1400 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ), для детей 3-7 лет - 1800 ккал/сутки ( $\pm 10\%$ ).

Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак - 5%, обед - 30-35%, полдник 10-15%, ужин - 20-25%, второй ужин - 5%.

4. Способы кулинарной обработки должны быть щадящие, обеспечивающие сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов: варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание.
5. Продукты, используемые в питании детей должны быть безопасны.

Необходимо соблюдать все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

Продукты, используемые в питании детей не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторов, вкусовых добавок, подслащивающих веществ, регуляторов кислотности), искусственных красителей, консервантов.

## **Слайд 11**

### **Прогулки, физическая активность**

Прогулки - обязательный пункт в распорядке дня ребенка. Это и двигательная активность, и закаливание организма, и общение со сверстниками, и получение информации, и приобретение навыков коммуникации.

Длительность прогулки зависит от времени года, погоды и возраста ребенка. Если позволяет погода, то гулять лучше два раза в день по 1-2 часа (после завтрака и полдника). Если же ветер или мороз, то время пребывания вне дома сокращается до приемлемого. Летом дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени.

Во время прогулки ребенок, активно двигаясь, совершенствует свои моторные навыки и координацию движений. Прогулка во второй половине дня очень важна для крепкого ночного сна.

## **Слайд 12**

### **Гигиенические процедуры**

Ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены.

**Личная гигиена** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате - основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка.

Чтобы ребенок имел возможность овладеть гигиеническими навыками, необходимо наличие индивидуальных предметов туалета (мыло, зубная щетка, расческа, мочалка, кружка для полоскания рта) в определенном, доступном для ребенка месте, стеллажей и шкафов для хранения книг и игрушек такой высоты, чтобы ребенок без затруднений сам мог взять и положить на место нужные ему предметы.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей.

## Слайды 13, 14, 15

### Гигиенические навыки, которые надо формировать у ребенка:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения, после посещения туалета;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой;
- подмываться перед сном и после сна, если ребенок проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи;
- пользоваться зубной щеткой;
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом;
- ухаживать за ногтями;
- мыть ноги перед сном;
- следить за своим внешним видом;
- прививать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; пищу брать понемногу, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом;
- не брать пищу грязными руками;
- отворачиваться и прикрывать рот и нос носовым платком при кашле и чихании;
- быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места);
- убирать свою постель;
- следить за чистотой одежды и обуви.

После теоретической части рассмотрим примеры вариантов организации режима дня для детей различного возраста.

Чтобы понять, каким должен быть режим дня ребенка 2-3 лет, посмотрим видеоролик «Распорядок дня для детей 2-3 лет».

С возрастом режим претерпевает изменения, но последовательность режимных моментов нужно строго соблюдать. Чем старше дети, тем более самостоятельными они становятся, тем больше высвобождается времени для игр и занятий. Режим дома, по возможности, должен совпадать с режимом дошкольного учреждения.

## Слайды 16, 17

В таблице приведены примерные режимы дня для детей 3-4 летнего и 5-7 летнего возраста:

Элементы режима	Время	
	Возраст 3-4 года	Возраст 5-7 лет

Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	13.00-15.30
Полдник, игры	15.00-16.00	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.30	21.00-7.00

## **Слайд 18**

В заключение еще раз акцентируем внимание на том, что приведенные режимы дня - ориентировочные. Родителям важно помнить, что все рекомендации не строгие и нет никаких стандартов. Можно вносить в них любые поправки. Составляется режим дня для каждого ребенка индивидуально, он должен совпадать с потребностями ребенка. Но не следует укорачивать ночной сон, а также нарушать последовательность и количество приемов пищи.

И еще один важный момент - резко переводить ребенка с одного режима дня на другой нельзя. Это может спровоцировать отрицательные эмоции, ребенок станет капризным, из-за недосыпа происходят частые смены настроения, формируется рассеянность, и возможны различные проблемы со здоровьем ребенка.

## **Слайд 19**

Спасибо за внимание!