



РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА, СОН

Проект «Молодые родители»



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.

Правильно подобранный режим соответствует

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



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.
- !** Бессистемный образ жизни постепенно приводит к проблемам со здоровьем.





Принципы составления режима дня

- Режим дня должен быть гибким, разумным и максимально ориентированным на интересы и потребности ребенка.
- Верхние и нижние границы периодов бодрствования должны определяться особенностями нервной системы конкретно вашего ребенка, в том числе ее гибкостью и работоспособностью.
- Распределение сна в течение суток для обеспечения полноценного отдыха центральной нервной системы.
- Установление правильной последовательности кормления, сна и бодрствования.
- Правильная смена 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.

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.



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.



Значение сна

- Быстрый сон восстанавливает пластичность нейронов, 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.
- Сон восстанавливает иммунитет.



Процесс засыпания облегчается, если

- ребенок ложиться спать в одно и тоже время;
- за час до сна прекращены любые шумные игры;
- ежедневно повторяются приготовления ко сну (ритуалы): приглушенный свет, уборка игрушек, умывание, раздевание, добрая книжка на ночь.
- комната хорошенько проветрена;
- ночное белье свободное, удобное, из натуральных тканей.
- кровать отдельная, а постель не слишком мягкая.



Основные принципы здорового питания

- Пища ребенка должна быть разнообразной, правильно и вкусно приготовленной.
- Режим питания – оптимальным, т.е. определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.
- Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергозатратам ребенка.
- Способы кулинарной обработки - щадящие, обеспечивающие сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.
- Продукты, используемые в питании детей должны быть безопасны.



Прогулки

- Обязательный пункт в распорядке дня ребенка.
- Это и двигательная активность, и закаливание, и общение со сверстниками, и получение информации, и приобретение навыков коммуникации.
- Длительность прогулки зависит от времени года, погоды и возраста ребенка.
- Во время прогулки ребенок, активно двигаясь, совершенствует свои моторные навыки и координацию движений.
- Прогулка во второй половине дня очень важна для крепкого ночного сна.



Гигиенические процедуры

- Повторение гигиенических процедур ежедневно в одно и то же время способствует формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены.
- Гигиенические навыки воспитываются с ранних лет.
- Необходимо наличие индивидуальных предметов туалета 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, подбираются с учетом его возрастных возможностей.

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;



Гигиенические навыки, которые надо формировать у ребенка (продолжение)

- 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;
- элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой; пищу брать понемногу, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом;



Гигиенические навыки, которые надо формировать у ребенка (продолжение)

- 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.



Примерный режим дня для детей 3-4 летнего возраста

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

Примерный режим дня для детей 5-7 летнего возраста

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

Обратите внимание!

- Приведенные режимы дня - ориентировочные.
- Все рекомендации не строгие и нет никаких стандартов.
- Можно вносить в режимы дня любые поправки.
- Режим дня индивидуален для каждого ребенка и должен совпадать с потребностями ребенка.
- Не следует укорачивать ночной сон, а также нарушать последовательность и количество приемов пищи.
- Резко переводить ребенка с одного режима дня на другой нельзя.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»