

Инструктор по физической культуре Кузьмичева Н.А.

## Значение режима для физического развития ребенка.



Январь 2016г.

Трудно переоценить значение правильного режима для ребенка, то есть ритмичного чередования бодрствования и сна.

**Режим дня** имеет большое значение для здоровья и всестороннего физического развития детей дошкольного возраста. Как указывал великий русский физиолог И.П.Павлов, постоянное время для еды, сна, прогулки на воздухе, подвижных игр обязательное условие для правильного физического воспитания маленьких детей. Правильный режим дня обуславливает правильную физиологическую работу внутренних органов. В режиме важно не только выполнять все процессы в одни и те же часы, но и соблюдать правильный определенный интервал между этими процессами.

**В понятие «режим»** входят также прием пищи и гигиенические мероприятия: воздушные ванны, прогулки, обтирание водой, гимнастика и так далее. Устанавливая режим для своего ребенка, обязательно нужно советоваться с врачом. Здесь нужно учитывать возраст, уровень развития, состояние здоровья ребенка и бытовые условия.

Когда твердо соблюдается режим, он не в тягость ни ребенку, ни родителям, ни другим членам семьи. При этом условии ребенок правильно развивается, не капризничает без серьезной причины, у него в определенное время появляется, желание есть, он быстро засыпает. Основы режима жизни дошкольника те же, что и для детей раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок был приучен к правильному режиму. Он должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать.

В режиме необходимо предусмотреть время для прогулок и игр. Рекомендуется чередовать прогулки с подвижными играми. Устанавливая время питания, надо помнить о том, что дошкольник должен получать еду 4 – 5 раз в день, что завтракать полагается не позднее, чем через 3/4 часа – 1 час после пробуждения, а ужинать – за 1,5 – 2 часа до сна. Затем надо определить, в зависимости от общего распорядка жизни в семье или в детском саду, время обеда, полдника и ужина.

Суточный рацион пищи распределяется следующим образом: за утренним завтраком 20 – 25 %, всего пищевого рациона, за обедом 35 – 40%, в полдник 10 – 15% и ужин 20%.

Нельзя разрешать детям в неположенное время «схватывать» печенье, конфету и т.д. Необходимо обеспечить нормальную продолжительность сна детей. Для 3 – 4 летних: 13 – 14 часов, для 5 – 6 летних: 12 – 13 часов. Часть этого времени, особенно для младших дошкольников, выделяют для

дневного сна. Обычно дети 3 – 4 лет спят днем 2 часа, для старших можно ограничиться 1,5 часа. При этом нужно учитывать состояние здоровья детей.

Физически более слабые нуждаются в большом количестве часов сна. Отход ко сну должен быть не позднее восьми девяти часов вечера. В спокойной обстановке дети, как правило, засыпают быстро.

**В режиме следует предусматривать время для обязательных прогулок. Дети должны быть на улице 3 – 4 часа в день, а летом значительно дольше.** В режиме очень важно предусматривать чередование разнообразных по характеру игр и занятий. Шумные, подвижные игры должны сменяться более спокойными. Ближе к ночному сну хорошо что-нибудь почитать и рассказать детям, организовать какое-нибудь спокойное занятие.

**Примерный режим для дошкольников в семье:**

-8 часов утра	- подъем
-8 часов 15минут	- гимнастика, умывание или обтирание
-8 часов 45 минут	- завтрак
-10 часов	- занятия и игры дома
-с 10 до 13 часов	- прогулка, игры на воздухе
-с 13 до 13.30 минут	- обед
-с 13.30 до 15.00 минут	- дневной сон
-с 15 до 15.30 минут	- полдник
-с 15.30 до 18.30 минут	- прогулка, игры на воздухе
-с 18.30 до 19 часов	- ужин
-с 19 до 20.30 минут	- спокойные занятия, вечерний туалет, подготовка ко сну
- 20.30 – 21.00	- сон