

Режим дня ребёнка дошкольного возраста

Некоторые родители считают, что посещение ребёнком детского сада имеет «свободный график» и ничего в этом страшного. Скорее всего, у них непонимание того, как устроена работа детского сада. Весь смысл детского сада — в ритме. Если говорить проще, это «внутреннее расписание», которое помогает организму работать как часы. **Режим – это четко установленный распорядок жизни ребенка** в течение суток, который предусматривает правильное чередование периодов. Для детей 2–7 лет режим строится на четырех «китах»:

1. *Питание*: прием пищи в одни и те же часы для правильного метаболизма.
2. *Личная гигиена и обучение*: привычки, которые дисциплинируют.
3. *Активность*: прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки.
4. *Сон*: время на восстановление нервной системы.

Когда одни родители нарушают этот ритм, страдает не только их ребёнок, но и вся группа. Детский сад — это первая ступень образования. Самые важные развивающие занятия проходят в первой половине дня, сразу после завтрака. Приводя ребёнка позже 9.00, родители лишают его возможности получать эти знания в системе. Представьте: 20 детей внимательно слушают педагога или делают аппликацию, и тут открывается дверь. Группа моментально отвлекается, внимание рассеивается, воспитателю приходится заново настраивать детей на работу, а время проходит, и не успевают узнать новое. А бывает, что ребёнок начинает плакать или капризничать, то воспитателю приходится оставлять всю деятельность и детей, успокаивать малыша.

Поздний приход нарушает не только образовательный процесс, но и социализацию ребенка. Утро в саду наполнено важными активностями: зарядкой, завтраком и планированием деятельности на день. Пропустив этот этап ребёнку труднее включиться в игру, которая уже началась, что может вызвать чувство неуверенности, тревожности или почувствует себя лишним.

Для детей в возрасте от 2 до 7 лет режим дня постепенно меняется: сокращается общее время сна и увеличивается продолжительность активного бодрствования. Основные принципы остаются прежними — предсказуемость, чередование нагрузки и отдыха,

07:00 – 08:00: Подъем, гигиена.

08:00 – 09:00: приход в детский сад, утренняя гимнастика, завтрак, настрой на день.

09:00 – 11:00: Развивающие занятия, познавательные игры.

10:30 – 12:30: Прогулка на свежем воздухе.

12:30 – 13:00: Обед.

13:00 – 15:00: Дневной сон. Важен для восстановления нервной системы. Даже если ребенок 5–7 лет не спит, рекомендуется «тихий час»

15:30 – 16:00: Полдник.

16:00 – 18:30: Секции, свободные игры, прогулка.

19:00 – 19:30: Ужин.

19:30 – 21:00: Спокойное время, ритуалы перед сном (чтение, купание).

21:00: Ночной сон. Позднее засыпание после 22:00 ведет к переутомлению и трудному подъему.

Правильный режим дня — это фундамент физического и психического здоровья ребенка. Он помогает организму настроиться на определенные биологические ритмы, что облегчает процессы засыпания, пищеварения и обучения.

Почему режим важен для ребёнка?

1. *Здоровье нервной системы:* Отсутствие режима ведет к перевозбуждению, быстрой утомляемости и капризам. Дети, живущие по режиму, реже страдают от гиперактивности, дефицита внимания и резких смен настроения, так как их мозг не переутомляется.

2. *Иммунитет:* Стабильный график укрепляет защитные силы организма. Организм заранее готовится к действию: к 13:00 вырабатывается желудочный сок, а к 21:00 — гормон сна мелатонин. Если режим сбив, ребёнку сложнее уснуть и сложнее переварить пищу.

3. *Дисциплина:* Когда ребёнок знает, что за обедом следует сон, а за прогулкой — ужин, он чувствует себя в безопасности. Ребенку проще переключаться между задачами, так как он заранее знает, что его ждёт. Предсказуемость исключает капризы «на пустом месте».

Старайтесь соблюдать режим дома даже в выходные дни, чтобы не сбивать биологические часы ребенка. Если дома нет четкого расписания, родителям сложнее дисциплинировать себя и ребенка для раннего выхода. Режим дома — это лучшая подготовка к детскому саду и школе. Ребенку, привыкшему вставать в 7 утра, не придется переживать тяжелую адаптацию в школе.