

Рекомендации родителям по режиму дня дошкольника в домашних условиях в выходные и праздничные дни

подготовили воспитатели:
Т.Ф. Бузверова, М.Н. Лунева

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни. Отступление от режима допустимо лишь в пределах 30 минут.

Соблюдение режима дня постепенно вырабатывает у ребёнка активное стремление выполнять режим самостоятельно, а это способствует формированию организованности, самодисциплины. У детей формируется чувство времени, умение экономить его. Постарайтесь, чтобы ребёнок встал не позднее 9.00. Если вы хотите с ним позаниматься, помните, что для умственных занятий лучше всего подходят утренние часы с 10.00 до 12.00. Необходимо переключать ребёнка с одного вида деятельности на другой, длительность занятий должна составлять от 15 до 30 минут в зависимости от его возраста.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе, используйте физические упражнения. Давайте возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться. Даже в холодное время года ребёнок должен гулять не менее 3-4 часов в день. Если погода неблагоприятна, прогулку можно сократить. Не кутайте ребёнка на прогулке, громоздкая одежда мешает двигаться. Вашему ребёнку будет неудобно кататься на горке, играть со своими сверстниками в подвижные игры. Также чрезмерное кутание ребёнка снижает приспособляемость детского организма к холоду, жаре, снижает сопротивляемость к воздействию микробов. В тёплое время года ребёнок должен находиться на свежем воздухе практически целый день. Введите семейную традицию занятий спортом.

Точно соблюдайте время приёма пищи. Питание ребёнка должно быть щадящим по способу приготовления и химическому составу (ограничение жареного, солёного, специй, пищевых добавок). Соблюдайте интервалы между приёмами пищи 3,5-4 часа. Не допускайте перекусов (печенье, конфеты, сладости, газировка). При несоблюдении интервалов нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит.

В конце дня ограничьте физическую, умственную и эмоциональную активность. перевозбуждение отрицательно влияет на сон. Не забывайте, что ребёнок не должен находиться у телевизора и компьютера более 15-20 минут, позаботьтесь о здоровье своего малыша.

В домашних условиях хвалите ребёнка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур, воспитывайте привычку к чистоте (умывание, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, перед едой, пользоваться туалетной бумагой, чистить зубы, полоскать рот после еды).

Обеспечьте эмоциональный радостный фон жизни ребенка. Поддерживайте доброжелательную атмосферу в семье. Сохраняйте традиции семейных праздников. Посещайте с ребенком театры, музеи, концерты, цирк. Для устранения и предупреждения нарушений в звукопроизношении проводите с ребенком игровые упражнения. Также для развития фонематического слуха и речевого внимания применяйте специальные игровые упражнения, рекомендованные логопедом. Проводите пальчиковую и дыхательную гимнастику.

Давайте детям в домашних условиях, под контролем взрослого, вырезать ножницами, шить иглой, лепить, рисовать и так далее. Много рассказывайте и показывайте детям, читайте художественную литературу, не переутомляйте своего малыша.

Несоблюдение режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка в детском саду в понедельник: наблюдается повышенная возбудимость или наоборот – утомлённость, вялость, ребёнку хочется подольше поспать днём. Старайтесь соблюдать режим в выходные дни, даже если отправляете ребёнка на несколько дней к родственникам. Не забывайте, что режим – это здоровье вашего ребёнка!