

Каким должен быть режим дня для детей дошкольного возраста?

Содержание статьи:

*Каким должен быть режим?

*Ориентировочный распорядок

*Режим «домашний»

*Учим учиться

Режим дня – это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены. С началом посещения малышом детского сада встает вопрос подготовки его к занятиям в школе: ребенку необходимо вырабатывать навыки владения ручкой, карандашом, а также усидчивость, способность концентрироваться, выполнять задания педагога (воспитателя, а затем – учителя). Отлаженный режим дня дошкольника помогает в этом – и не только.



Каким должен быть режим?

Значение режима дня для дошкольников сложно переоценить. Установлено, что дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны. У них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, а также система условных рефлексов. Все это помогает маленькому организму физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху.

При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает большие нагрузки: малыш быстро переутомляется, а накопленная усталость мешает полноценному сну.

Особенно остро это ощущают на себе дети с особенностями развития, поскольку резервы их организма зачастую снижены.

Как выглядит гармоничный режим дня дошкольника? Он включает в себя следующие периоды.

Ночной сон. Для младших дошкольников он должен длиться 13–14 часов в сутки, для старших – примерно на час меньше. Укладывать малышей на ночь нужно между 20 и 21 часами.

Дневной сон. До 4 лет его продолжительность составляет около 2 часов, после – примерно 1,5 часа.

Приемы пищи. Их должно быть минимум 4, через каждые 3,5–4 часа.

Бодрствование в течение 6–6,5 часов.

Что значит – бодрствование?

Это не просто период, когда ребенок не спит. Бодрствование дошкольника, посещающего детсад, наполнено разнообразными полезными занятиями:

прогулки (зимой – около 3 часов, летом – до 6);

изучение окружающего мира;

физическая активность;

занятия по развитию речи;

трудовая деятельность;

занятия или игры по умственному развитию (математические, обучение чтению, логике, развитие внимания, памяти), нравственному воспитанию;

творческая деятельность;

музыкальные занятия;

обучение навыкам письма.

Подобные занятия непосредственно способствуют развитию качеств, которые обязательно понадобятся ребенку в школе: инициативы, усидчивости, концентрации, активности, моторики, любознательности, умения выдерживать определенное время в работе.

У младших школьников в детских садах предусматривается до 10 различных занятий в неделю, у старших – до 14.

При этом деятельность, направленная на обучение детей, планируется между 9 и 12 часами утром, между 16 и 18 часами вечером. Это обусловлено уровнем работоспособности и активности дошкольников в течение дня. Самый неблагоприятный период для обучения – между 12 и 16 часами.

При составлении распорядка занятий учитывается также степень их сложности. К более сложным относят математику, развитие речи, изучение окружающего мира, к простым – рисование, лепку, аппликацию, конструирование. Наиболее сложные планируются в первой половине недели, когда

дети обладают большей работоспособностью, простые – во второй. Статические занятия сочетают с динамическими (прогулки, гимнастика, музыкальные занятия).

Обучающая деятельность строится с учетом возрастных возможностей. Длительность одного занятия для младших дошкольников составляет около 15 минут (их должно быть не более 2 в день), для старших – до получаса (ежедневно проводится 2–3 развивающих занятия).

Не переусердствуйте с секциями или кружками. Для детсадовского дошкольника достаточно 1–2 кружков. У него должно оставаться время на отдых, общение с родными. Чрезмерная развивающая загруженность приведет к перенапряжению нервной системы, нарушениям сна, снижению иммунной защиты организма.

Ориентировочный распорядок

Режим дня детей дошкольного возраста, которые ходят в детский сад, подчинен программе работы конкретного учреждения. Он может выглядеть примерно так:

7:00 – 8:00 – подъем, зарядка, утренняя гигиена, дорога в детский сад;

8:00 – 8:30 – завтрак;

8:40 – 10:00 – игровая и обучающая деятельность;

10:10 – 12:10 – прогулка, игры;

12:30 – 13:10 – обед;

13:10 – 13:30 – подготовка к дневному сну;

13:30 – 15:30 – сон;

15:30 – 16:00 – пробуждение, спокойные игры;

16:00 – 16:30 – полдник;

16:30 – 17:30 – развивающие занятия, игры;

17:30 – 19:00 – прогулка, дорога домой, игры на улице;

19:00 – 19:30 – ужин;

19:30 – 20:30 – спокойные игры;

20:30 – 21:00 – купание, подготовка к укладыванию;

21:00 – 7:00 – ночной сон.

Вечернее время ребенок проводит дома. Поэтому родителям важно помнить, что перед сном деятельность ребенка не должна быть слишком шумной или активной. Можно почитать книжки, порисовать, поиграть с кубиками или конструктором, обсудить прошедший день.

Если ваш дошкольник посещает садик, постарайтесь придерживаться режима, установленного в дошкольном учреждении, и на выходных. Это позволит ребенку более продуктивно включиться в деятельность к началу следующей недели. Если же малыш пока не посещает дошкольное учреждение, но вы планируете отдать его туда в обозримом будущем, узнайте распорядок

конкретного садика и приучайте ребенка к нему, пока он находится дома. Тогда ему будет намного легче адаптироваться к жизни в детском коллективе.

Режим «домашний»

А что делать, если малыш по какой-то причине детский сад не посещает и не будет? Придерживаться того же режима – однозначно. Правда, с некоторыми нюансами. Первый из них – малышу можно позволить просыпаться немного позже (поскольку время на дорогу к садика не понадобится). Второй — укладывать при этом ребенка также можно попозже.

Еще одна тонкость – родителям придется самим организовывать для своего чада развивающие занятия. Для этого целесообразно ознакомиться с требованиями по подготовке ребенка, предъявляемыми именно в той школе, которую ребенок будет посещать в будущем, и постараться подготовить малыша в соответствии с ними. Конечно, можно привлекать на помощь и специалистов (например, записать чадо в группу раннего развития или к педагогу, который возьмет на себя роль своеобразного репетитора). Но если есть уверенность в собственных силах, то лучше, если обучением дошкольника займутся его родители. Так у них будет возможность лишний раз (который совсем не лишней!) продемонстрировать ему свою любовь, заинтересованность его развитием и гордость первыми достижениями.

Заниматься придется тем же, чем и в саду: учить писать, читать, рисовать, лепить, танцевать, давать элементарные математические представления, развивать речь, изучать природу, играть, развивать малыша физически (самостоятельно или в спортивной секции), обязательно приучать к труду. Кроме прочего, мамы целиком отвечают и за рацион своего чада.

Учим учиться

Здесь родителей поджидает самая большая сложность. Дети привыкли и любят играть. А вот обучение для них является чем-то непонятным в принципе, а потому – скучным и ненужным. В коллективе ровесников дети занимаются вместе, что является дополнительным стимулом. К тому же, опытные педагоги умеют находить подход к детям и заинтересовывать их предстоящей работой. А вот как объяснить ребенку дома, какой смысл в обучении?

Большинство из нас начнет пугать малыша тем, что «неучи, когда вырастают, работают дворниками или грузчиками». Ребенку такая перспектива кажется весьма далекой и туманной. И кроме того, что он обесценит для себя труд грузчика или дворника, толку от таких внушений не будет.

Вариант второй, и тоже не лучший, – подкуп: прочитаешь – получишь игрушку, сладости или поиграешь за компьютером. Такой подход лишь породит между дошкольником и взрослыми товарно-денежные отношения. Малыш не будет заинтересован в результате своего труда. Ему

будет важно побыстрее закончить то, что мешает ему развлекаться, и получить желаемое вознаграждение.

Как же помочь ребенку принять необходимость занятий?

Цените все достижения своего чада: и уже имеющиеся, и предстоящие. Учите его, чтобы научить, а не чтобы удовлетворить свои нереализованные амбиции.

Не впихивайте в него максимум знаний – всего не знает никто. Учитывайте прежде всего то, что интересно самому малышу, сопоставляя с требованиями по готовности к школе.

Не сравнивайте собственного ребенка с чужими, более успешными – это занизит самооценку малыша и отобьет желание учиться. Сравнивайте с тем, как прогрессирует он сам.

Нельзя покупать старания дошкольника какими-то благами, как и заставлять учиться в качестве наказания за провинность.

Нельзя наказывать за допущенные ошибки или неумение. Родители – помощники, наставники и советчики.

Всегда хвалите свое чадо за любые успехи, поддерживайте, выказывайте свою гордость его успехами и веру в его силы.

Сложные задания исключать нельзя. Они максимально полезны для развития малыша. Просто показывайте ему, что вы всегда готовы помочь.

Придерживайтесь установленного времени занятий, соблюдайте возрастные нормы по их количеству в день и продолжительности.

Разнообразьте уроки веселыми физкульт-перерывами, чтобы малыш не засиживался и не утомлялся.

Режим дня дошкольника направлен, прежде всего, на его развитие и подготовку к обучению.

Поэтому так важно составить его правильно и непреклонно придерживаться. Ребенку эта привычка будет помогать всю жизнь. Она сделает его более уверенным, организованным и трудоспособным.

Желаю вам удачи!