**Консультация психолога для родителей из серии**

**«Психологическая поддержка родителей**

**в стрессовой ситуации и ситуациях эмоционального напряжения»**

**Домашний режим дошкольника**

|  |  |
| --- | --- |
| http://55sp.detkin-club.ru/images/about/2fee742fd9de457d28a42cd648488a22-1200x800_5cee30789794b_5d7604365a315.jpg | Материалы подготовлены:  педагог-психолог Шаравина Ю.В.,  педагог-психолог Бизимова Л.В. |

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

**Зачем нам режим?**

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

* гиперактивность
* гипервозбудимость
* ухудшение памяти
* снижение работоспособности
* быстрая утомляемость
* частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но дома, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

**Режим питания**

Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

* не менее 4-х раз в день;
* горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
* по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
* по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;
* по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

* завтрак в 8-9 часов,
* обед в 12-13 часов,
* полдник в 15-16 часов,
* ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

**Режим физической активности и отдыха**

Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

* Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
* Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
* Обязательна утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
* Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).
* Физкультминутки между умственными занятиями.
* Гимнастика после дневного сна.
* Умеренно активные игры на второй прогулке.

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

**Режим сна**

Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

* Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов, 7 лет - 10-11 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.
* Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.
* Дневной сон у детей 5-6 лет длится 1-1,5 часа. В 7 лет малыш может отказываться от сна, однако активные детки нуждаются во сне продолжительностью около 1 часа.
* Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

**Режим занятий (умственной деятельности)**

И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в предшкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но, как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом:

В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 4-5 лет - 20-25 минут на один вид; 6-7 лет - 30-35 минут.

Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

**Примерный распорядок дня дошкольника**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -10:30 - развивающие занятия

10:45 -12:15 - прогулка (при возможности)

12:30 -13:00 - обед

13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 - полдник

16:30 -18:00 - прогулка с активными играми

18:30-19:00 - ужин

19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

**Когда малышу не спится**

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе? Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

**Вечерние:**

* перед сном минимум подвижных активных занятий;
* мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
* ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
* тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

**Утренние:**

* за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
* включите негромкую музыку;
* придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
* мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.