

## **Консультация для родителей «Значение режима для ребёнка дошкольного возраста»**

Подготовила воспитатель  
МДОУ детский сад «Ручеёк»  
А.В. Кирлис-Торопова

Каким должен быть режим дня ребёнка дошкольного возраста? Режим дня ребёнка дошкольного возраста отличается от тех режимов, что были в более раннем возрасте.

Ребёнок растёт; ему всё меньше требуется времени для сна и всё больше для различных занятий. В три года ребёнок должен спать около 13 часов, включая 3-часовой дневной сон. В четыре-пять лет суммарный суточный сон будет составлять порядка 12 часов, причём ребёнок должен спать около 10 часов ночью и около 2 часов днём.

Наиболее полезен дневной сон на воздухе, но организовать его практически не всегда возможно. Поэтому в большинстве случаев приходится укладывать малыша спать и днём, и вечером в помещении. Комнату перед сном обязательно проветривают. Во время сна, если позволяют условия, целесообразно оставить открытым окно или хотя бы форточку. Заботясь о длительности и глубине сна, следует сохранять тишину в комнате ребёнка: выключить яркий свет, радио, не включать телевизор, громко не разговаривать, не выполнять шумную домашнюю работу.

Кратковременный или поверхностный сон не обеспечивает детскому организму необходимого отдыха. Сну должна предшествовать определённая подготовка. Необходимо предложить ребёнку опорожнить кишечник и мочевой пузырь (дети дошкольного возраста должны это делать самостоятельно). Малыш должен умыться перед ночным сном и почистить зубы.

Укладывая его спать, нужно проследить, чтобы снятая одежда была аккуратно сложена, надета пижама (ночная рубашка). Часто наиболее удобной оказывается поза на правом боку с левой рукой поверх одеяла. Затем малыша оставляют одного, не ожидая, пока он уснёт. Дети дошкольного возраста, как правило, засыпают быстро. Чтобы ребёнок скорее засыпал, можно поддерживать такой ежедневный ритуал, как чтение короткой сказки, пение колыбельной, прослушивание любимой детской песенки.

Ночной сон у детей обычно глубокий, и строгое соблюдение тишины в соседних комнатах необязательно. Ребёнок не проснётся, если негромко включить радиоприёмник или телевизор.

Следует иметь в виду, что подвижные игры перед сном затрудняют засыпание. За 30–40 минут до сна надо занять малыша спокойной деятельностью: рассматриванием или раскрашиванием картинок, рисованием. Некоторые дети спят беспокойно, мечутся в постели, порой гримасничают, причмокивают губами, приоткрывают глаза или разговаривают. Беспокойный сон ребёнка может быть связан с психическим переутомлением малыша, длительным просмотром перед сном телевизионных передач, острой пищей за ужином или неблагоприятными для сна условиями (жарой, неудобной постелью или ночной одеждой).

Порой причиной беспокойного сна являются сновидения. Считают, что сновидения появляются у детей после двух лет и обычно отражают пережитые ими события, страхи, боязнь наказания. Если страшные сновидения бывают причиной беспокойного сна ребёнка изредка, это не должно беспокоить родителей. При частом их повторении лучше обратиться за советом и помощью к детскому врачу. Ориентировочный распорядок дня дошкольника включает следующие составляющие (в порядке следования друг за другом): утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет – 1 час; завтрак – 30 минут; игры

или помощь маме по хозяйству: для ребёнка трёх лет – 20 минут с небольшими паузами; для ребёнка четырёх-пяти лет – 20 минут без перерыва; прогулка – 2 часа; возвращение домой, игры, общение – 20–25 минут; обед – 30 минут; дневной сон: для ребёнка трёх лет – 2 часа 20 минут; для ребёнка четырёх-пяти лет – 2 часа 10 минут; пробуждение, полдник, не очень подвижные игры – 1 час; прогулка – 1 час 20 минут; возвращение с прогулки и игры с родителями или с другими членами семьи – 30–40 минут; ужин – 30 минут; спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30–40 минут; сон – не менее 12 часов.

На основании предложенной схемы можно составить индивидуальный режим дня для ребёнка с учётом распорядка в семье и индивидуальных особенностей ребёнка.