

Режим дня дошкольника.

учитель-логопед Винокурова Е.А.

педагог-психолог Ерина Е.Д.

Режим дня – это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены. Правильно составленный режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму. Обеспечивает смену деятельности (игровой, учебной, трудовой) тем самым предохраняет нервную систему детей от переутомления.

Рассмотрим, как должен выглядеть режим дня дошкольника.



Пробуждение. Для каждого человека одним из самых приятных воспоминаний из детства на долгие годы остается момент пробуждения утром, когда ребенка ласково будит мама. Начинайте утро ребенка с ласковых слов, сделайте ребенку легкий активизирующий массаж: проговаривая ласково названия всех частей тела, сопровождая действия различными потешками — такое пробуждение ребенка будет способствовать снижению негативизма и отрицательного фона настроения. Организовывая режим дня ребенка необходимо помнить, что не существует одинакового, правильного для всех детей распорядка. Процесс умывания необходимо сопровождать потешками, стихами, беседой.

Кран откройся, нос умойся,
Мойтись сразу оба глаза.
Мойтись уши, мойся шейка
Мойся шейка хорошенько.
Мойся, обливайся, грязь смывайся!

Утренняя гимнастика играет важную роль в развитии речи, если в нее включены: самомассаж, координация речи с движениями, дыхательные упражнения.



Завтрак. Введение традиционного совместного семейного завтрака в выходные дни или ежедневно зависит от вашего режима. Прием пищи для ребенка не должен быть «на лету», старайтесь организовать традиционный для семьи прием пищи (с большинством членом семьи). Обсудите планы на сегодняшний день, пусть ребенок будет в курсе того, чем и когда занимаются члены его семьи. После еды поощряйте желание ребенка убирать со стола.

Игры. Игра необходима для снижения психических и физических нагрузок. Игра развивает язык, а язык организует игру.



Прогулка и игры на свежем воздухе. Подготовка к прогулкам дает возможность закрепить лексику, связанную с сезоном, предметные и обобщающие понятия одежды и обуви, умение вежливо обращаться за помощью к взрослым.

На прогулке приветствуется езда на велосипеде, а также лазание по спортивным снарядам на детских площадках, которые способствуют развитию межполушарных связей мозга и снимают накопленное за день эмоциональное напряжение. Уделите внимание наблюдению за живой и неживой природой. Какие растения и животные окружают нас в разное время года.



Обед. Во время обеда и ужина необходимо привлекать ребенка к сервировке стола. Привлекайте внимание детей к посуде, которую они расставляют на стол. Рассмотреть и назвать ее форму, окраску, рисунок, материал, из которого она сделана, количество ее на столе. Такие беседы способствуют расширению у детей словарного запаса, упражняют их в произношении уже знакомых слов и знакомятся с новыми словами. Перед приемом пищи вспоминаем, как мы должны сидеть за столом, как мы должны кушать. Обязательно проговариваем названия блюд.



Сон. Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Ритуал отхода ко сну очень важен для ребенка, он способствует расслаблению организма в целом. При укладывании хорошо подойдут чтение сказок, слушание колыбельных песен. Чтение перед сном значительно эффективнее в плане усвоения информации, особенно живое чтение (аудиосказки не плохи, но не заменяют живого общения). Перед сном человеческий организм расслабляется, его не отвлекают посторонние мысли. Именно в этот промежуток между сном и бодрствованием мозг способен принять и усвоить любую информацию без особых усилий. Чем больше родители читают своему малышу, тем богаче будет его словарный запас. Некоторые детишки просят почитать несколько раз любимившуюся сказку. Благодаря повторам, у ребёнка тренируется память. Читая сказку перед сном, вы показываете свою любовь к малышу, это дает ему уверенность в том, что его любят и о нём заботятся.