

Поради батькам щодо упорядження розпорядку дня дитини та санітарно - гігієнічного режиму вдома

Настанови щодо розпорядку дня

З метою пом'якшення процесу адаптації дитини до умов дошкільного закладу батькам слід максимально наблизити розпорядок дня до розпорядку дня у дошкільному закладі. Під розпорядком дня розуміємо раціональний розподіл часу протягом доби на сон та неспання.

Сон – життєво важлива потреба людини будь – якого віку, він сприяє відновленню сил, затрачених в період неспання. Для дітей віком від двох років норма тривалості сну - 11-12 годин.

Під час неспання дитини розвивається і пізнає світ. Для того щоб розвивалась органічно, важливо розробити раціональний розпорядок дня, що враховував би вимоги до харчування, фізичної та розумової активності, відповідні до віку дитини. Зауважимо, що **правильний розпорядок дня дає змогу:**

- дисциплінувати (сприяє дотриманню у порядку місце для гри, навчання тощо);
- зміцнювати здоров'я ;
- формувати культурно – гігієнічні навички;
- формувати навички здорового способу життя.

Складаючи розпорядок дня вдома, батькам слід **ураховувати:**

- при формуванні розпорядку дня важливо враховувати вікові особливості дитини та виділяти достатньо часу на сон;
- при звичаювати дитину до розпорядку дня треба поступово;
- дотримання запланованого розкладу має бути постійним і систематичним, не можна порушувати складений розклад;
- до правильного розпорядку дня слід обов'язково включити дотримання санітарно – гігієнічного режиму;
- необхідно достатньо часу проводити з дитиною на свіжому повітрі, створювати умови, що спонукають її до різноманітної рухової активності : допомагати дитині підніматися східцями на гірку та сходити з неї, переступати через перешкоди, возити візочки, іграшкові автомобілі тощо.

Режим харчування вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийому їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Батькам слід привчати дитину:

- *перед прийомом їжі* обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самотійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
- *під час прийому їжі* охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самотійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки, не обливатись;
- *після прийому їжі* користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Важливо пам'ятати : коли дитина почне харчуватись у дитячому садку, необхідно буде відкоригувати режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Необхідні культурно – гігієнічні навички

Призвичаювання дитини до розпорядку дня вдома (а потім і в дитячому садку) потребує паралельного формування у неї культурно – гігієнічних навичок. Слід привчати дитину самотійно надягати колготи, штани, шапку, взуватися, знімати та охайно складати одяг. Необхідно подбати і про вміння малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Дитина має вміти користуватись носовичком; проситися на горщик, знати, де він знаходиться, та сідати на нього.

Аби дитині було комфортно, порадьте батькам обговорювати з дитиною правила розпорядку, пояснювати їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати в дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

- привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);
- виховувати слухняність, пошану до дорослих;
- заохочувати висловлювати прохання;
- навчати словам ввічливості, привітання.

Санітарно – гігієнічний режим вдома

У дитячому садку на дитину чекають умови, що відповідають санітарним нормам. Задля збереження здоров'я дитини батькам варто подбати, щоб і вдома члени родини неухильно дотримувалися санітарно – гігієнічного режиму.

Приміщення, в яких перебуває дитина (зокрема те, в якому вона спить), потрібно щодня добре провітрювати. Слід також регулярно проводити вологе прибирання, витирати пил, а іграшки чистити або мити з милом, якщо це можливо. Одяг дитини має відповідати її віку та погодним умовам.

Важливо, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням потрібно обдавати окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу батькам слід обов'язково дотримуватися порад санітарно – епідеміологічної станції.

Психологічний клімат у родині

Легкість звикання до нового розпорядку дня багато у чому залежить від психологічного клімату вдома, м'якості і тактовності батьків, їхні наполегливості та вміння заохотити дитину вийти за межі звичного, виконувати щось нове. Аби **забезпечити емоційно сприятливе перебування дитини у родині**, слід:

- розмовляти спокійним тоном та не підвищувати голос н дитину;
- не конфліктувати у присутності дитини;
- спілкуватися з дитиною якомога більше;
- сприяти спілкуванню дитини з однолітками;
- стимулювати пізнавальну активність дитини;
- дотримуватися правил поведінки, культури взаємин та заохочувати до цього дитину.

Орієнтовний розпорядок дня дитини вдома

Час	Пункти розпорядку	Поради
7:30 - 8:00	Підйом, ранковий туалет, ранкова гімнастика разом з батьками	Учіть дитину дотримуватись особистої гігієни, вмиватися, чистити зуби, мити руки з милом, користуватися індивідуальним рушником. Привчати до виконання простих вправ на різні групи м'язів. Наприклад, включайте до ранкової гімнастики легкий біг та стрибки – це сприяє розгальмуванню нервової системи після сну, формуванню правильної постави, викликає позитивні

		емоції тощо.
8:00 – 8:30	Ігри	У ранковий час грайте з дитиною в ігри малої та середньої рухливості.
8:30 – 9:00	Підготовка до сніданку, сніданок	Учіть дитину самостійно сідати на стілець та вставати з нього, підсовувати стілець до столу; їсти охайно, не обливаючись; після їжі користуватися серветкою.
9:00 - 10:00	Читання, ігри, слухання музики, малювання тощо	<p>Читайте вірші, казки, оповідання, пропонуйте дитині розглядати ілюстрації та обговорювати їх, відповідати на запитання, співпереживати героям творів тощо.</p> <p>Удавайтеся до дидактичних ігор (пірамідки, втулки, шнурівки, будівельний матеріал тощо), учіть дитину класифікувати, серію вати, узагальнювати предмети за певними ознаками, складати з частин ціле тощо.</p> <p>Привчайте слухати пісні, розуміти зміст, знати назву пісні, співати спільно з вами тощо.</p> <p>Учіть дитину малювати предмети та явища навколишньої дійсності, використовуючи фарби, олівці, фломастери; розрізняти і називати кольори тощо.</p> <p>Чергуйте різні види діяльності.</p>
10:00 - 12:30	Підготовка до прогулянки, прогулянка	<p>Учіть дитину самостійно одягатися. Надягати колготки, штани, шапку, взуватися, знімати та складати одяг у відповідному місці.</p> <p>Під час прогулянки грайте з дитиною в ігри різної рухливості (великої, середньої, малої), спостерігайте разом за природою, заохочуйте дитину до самостійної рухової діяльності.</p>
12:30 - 13:10	Підготовка до обіду, обід	Вводьте до раціону дитини тверду їжу, вчіть їсти шматочки хліба і заїдати їх рідкою їжею (суп, борщ тощо), самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з

		чашки.
13:10 - 15:10	Підготовка до сну, сон	Розкажіть дитині казку або заспівайте колоскову, що заспокійливо впливає на дитину та сприяє розслабленню нервової системи і спокійному сну.
15:10 - 15:30	Підйом, оздоровчі процедури	Проведіть для дитини комплекс гімнастичних вправ на різні групи м'язів та вправи для формування стопи і постави, для загального зміцнення.
15:30 - 15:50	Полуденок	Привчайте дитину до самообслуговування.
15:50 - 16:50	Ігри	Грайте з дитиною у настільно – друковані дидактичні ігри – кубики, пазли тощо. Учіть складати картинки, послідовно відтворюючи події на них, поєднувати зображення за певними ознаками предметів тощо.
16:50 - 19:00	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Привчайте дитину до самостійності, розповідайте їй про здоровий спосіб життя. Обирайте ігри малої та середньої рухливості, надавайте дитині можливість самостійно гратися з іншими дітьми, спостерігати за навколишнім світом
19:00 - 19:30	Підготовка до вечері, вечерея	Нагадуйте дитині про важливість гігієнічних процедур та правил поведінки
19:30 - 20:30	Спокійні ігри з батьками, читання казок, перегляд дитячого мультфільму, бесіда	Увечері перевагу надавайте спокійним іграм, перегляду дитячого мультфільму, читанню казок перед сном, спокійним бесідам з метою підтримання емоційного контакту з дитиною, дружніх взаємин тощо.
20:30 - 7:300	Гігієнічні процедури, співання колискової, нічний сон	Привчайте дитину до особистої гігієни та гігієнічних процедур перед сном. Співайте колискову, щоб прискорити засинання дитини.