

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Режим дня дошкольника

Уважаемые **родители**, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет **режим** дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в **выходные дни**. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения **режима**. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является **режим жизни**. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в **выходные дни**.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного **режима детского сада**. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди **родителей** по упорядочению домашнего **режима** и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание **родителей** следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в **выходные** дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые **родители**, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям **режимом дня**, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, **родителям** остается следить лишь за тем,

чтобы дома, в **выходные дни, режим** не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий **режим** и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с **родителями** : в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный **режим дня дома** :



1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.10
3. Игры и занятия дома 9.10 -10.00



4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30
5. Обед 12.30-13.20
6. Дневной сон (*при открытых фрамуге, окне или на веранде*) 13.20-15.30



7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00

8. Полдник 16.00-16.30

9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30

10. Ужин 18.30-19.00

11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00



12. Ночной сон 21.00-7.00