



Рекомендации родителям



Режим дня дошкольника



Подготовила воспитатель Щеколодкова Н.А.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также организацию различных видов деятельности..

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.



При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества:
организованность
самостоятельность
уверенность в себе.

Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать.

В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми.

В режиме дня важное место занимают **питание, сон, прогулки, игры.**



Питание.

Ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.



Прогулки на свежем воздухе.

Важными в режиме дня ребенка являются спортивные занятия. Им стоит уделять внимание по возможности каждый день. Это может быть обычная утренняя зарядка, прогулка на велосипеде, игра в бадминтон, прыжки на скакалке или какие-либо спортивные игры, которые интересны вашему ребенку. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам.



Сон.

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Режим сна детей складывается из ночного и дневного сна .

Нормальная продолжительность сна для ребенка 4-5 лет – 13-14 часов, часть из этого времени выделяется для дневного сна.

Дети обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне.

На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера.

Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.



Занятия и игры.

В распорядке дня необходимо в обязательном порядке выделять время для символических учебных занятий. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. На них следует тратить примерно двадцать-двадцать пять минут. Такие занятия не должны быть слишком строгими и напряженными.

Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком.



Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду. Вы можете удивиться — он сам подскажет вам, что вы делаете дома не так, и поможет скорректировать режим.

«Учитесь у ребенка»

