

Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребёнка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.

У детей, посещающих детский сад, 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.

Предлагаем примерный режим дня дома для дошкольника:

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 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 - 19.00
10. Ужин 19.00 - 19.30
11. Свободное время, спокойные игры 19.30 - 21.00
12. Ночной сон 21.00 - 07.00

Режим дня – основа гармоничного развития ребенка



Приучайте ребенка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, чаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской, и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором!

РЕЖИМ ДНЯ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Составил: педагог-психолог
Шубитидзе Е.В.



Значение режима дня

«Ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок дня» И. П. Павлов.

Правильный режим дня играет огромную роль в жизни ребёнка. Уже в дошкольном возрасте нужно приучать ребёнка к распорядку дня, иначе, взрослея, дети трудно воспринимают то, что от них требуют, а именно правильную организацию времени бодрствования и сна. Дети в дошкольном возрасте любят стабильность, и малейшее изменение в режиме начинает их утомлять. Не только ребёнок должен жить по определённым правилам, но и люди, которые находятся рядом.

Что входит в режим дня:

1. Соблюдение продолжительности ночного сна.
2. Начинайте день с зарядки.
3. Не забывайте о правилах личной гигиены
4. Приём сбалансированной пищи.
5. Игры и занятия дома или в детском саду.
6. Особое внимание прогулкам на свежем воздухе.
7. Дневной сон
8. Уделите внимание своим детям в вечернее время.

Полноценный сон - залог здоровья.

Сон жизненно необходим детскому организму. Здоровый сон способствует укреплению иммунитета, развитию когнитивных функций, правильному росту и развитию. Во время сна происходит восстановление всех систем организма и пополнение запасов энергии. Для дошкольников обязателен минимум один дневной сон: кратковременный отдых позволяет организму «перезагрузиться» и добрать часы до суточной нормы.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

Возраст	Дневной сон	Количество дневных снов	Ночной сон	Суммарно
Новорожденный	1-3 часа	Ребенок спит постоянно, просыпается лишь для кормления и гигиенических процедур	Могут проспать 5-6 часов без перерыва	16-19 часов
1-3 мес.	5-7 часов	4-5 снов	8-11 часов	14-17 часов
3-6 мес.	4-6 часов	3-4 сна	10-12 часов	14-17 часов
6 мес - 1 год.	2-3 часа	2-3 сна	10-12 часов	12-15 часов
1-2 года	2-3 часа	1-2 сна	10-12 часов	12-14 часов
2-4 года	1-3 часа	1 сон	10-11 часов	11-13 часов
4-7 лет	1-2 часа	1 сон	9,5-11 часов	10-13 часов
7-10 лет	-	-	10-11 часов	10-11 часов
10-12 лет	-	-	9-11 часов	9-11 часов
12-14 лет	-	-	9-10 часов	9-10 часов

Регулярное питание

Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

А вот с углеводами нужно быть начеку. Почти все дети обожают сладости, поэтому нужно следить за тем, чтобы ребёнок не переел их. Приучите его к определённой «дозе» конфеток, печенья и булочек, объясните, что следующую конфетку нужно суметь «заслужить».

Помните, что нормальному развитию ребёнка помогают следующие микроэлементы: магний, натрий, железо, фосфор, кальций, йод; поэтому пища должна подбираться с учетом наличия в ней этих элементов, непосредственно влияющих на рост костей, зубов, ногтей.

Прогулки на свежем воздухе

Прогулки закаляют организм ребёнка, влияют на психологический фон его. Гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения с разными людьми. Особенно важными прогулки являются для детей, которые не посещают дошкольные учреждения. Длительность прогулки зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице 2-3 часа, а в летний период 5-6 часов.

