

# Рекомендации родителям. Режим дня дошкольника.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет

режим дня.

**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.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже

# Режим дня дошкольника

Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



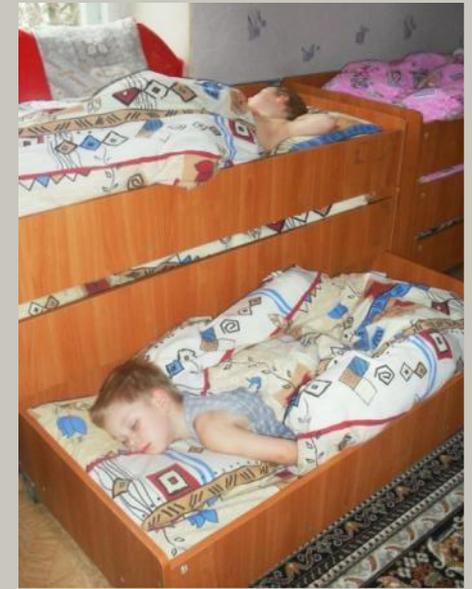


**Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Время это необходимо четко соблюдать. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.**



На засыпание и полноценный сон оказывает влияние и характер деятельности, настроение ребёнка предшествующее укладыванию. Поэтому перед сном с ребёнком можно поиграть в спокойные игры, почитать книгу, поговорить.

# Сон



Только во время сна ребенок получает полный отдых .  
Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа , из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Но важно не только количество часов, проведённых ребёнком в постели. Важно соблюдение определённых правил и создание благоприятных гигиенических условий. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в определённое время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек, умывание, пожелание приятных снов и.т.д.), она действует на ребёнка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его



## Питание.

Дети получают питание 4 – 5 раз в день.

Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна.

Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3 – 4 часа, их надо строго соблюдать.

**Прогулки – это  
важно.**



Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Прогулка – это хороший аппетит, бодрое настроение, спокойный сон.



Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

**В летнее время** дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в **осеннее и зимнее время** дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.



Из опыта работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20 – 25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

**Режим дня** — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными. От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

## **Вывод прост:**

**соблюдение режима облегчает жизнь и вам,  
и вашему ребенку.**