

# Значение режима дня в жизни дошкольника

## Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни

### Рекомендации для родителей.

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. Запаздывание 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   |              |

## Какие возможны проблемы с приучением к режиму дня?

Не нужно пугаться проблем, которые могут возникнуть на этапе приучения ребенка к режиму. Это нормально и будьте готовы, что ваше чадо в первые дни воспротивится соблюдать установленный вами распорядок. Часто ребенок не хочет рано просыпаться из-за того, что он поздно ложится спать по вечерам.

Также многие дети отказываются полноценно завтракать, и эта проблема может быть связана не с отсутствием аппетита, а с отсутствием компании за столом. Именно поэтому в детских садах, как правило, малыши не страдают отсутствием аппетита. Ну, и самой настоящей проблемой для многих родителей является то, что ребенок ни в какую не хочет ложиться в постель вечером до 21:00.

## Физическая активность - основа режима дня

Зачастую, все проблемы, связанные с организацией режима дня дошкольника, объясняются недостатком физической активности ребенка. Он мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, проводит много времени перед телевизором (и) или за компьютером. Просто ребенок не тратит энергию и не устает, а в связи с этим плохо спит или ест.

А ведь двигательная активность жизненно необходима не только для развития, но и для хорошего настроения ребенка. Помните, что физические нагрузки для ребенка весьма важны до обеда, потому как это хорошо скажется на дальнейшем полноценном обеде и дневном сне. Также необходимо увлечь ребенка подвижной игрой вечером, перед ужином, тогда малыш согласится улечься в кровать в положенное время.

Однако, занимаясь с ребенком теми или иными физическими упражнениями или нагрузками, нужно быть четко уверенными в том, что они ему подходят по возрасту. Например, такие нагрузки как самостоятельная езда ребенка на велосипеде, катание на коньках или лыжах рекомендуется практиковать только с 5-и лет. В более раннем возрасте кроху можно отдать на детские танцы или просто больше с ним гулять.