

Режим дня детей дошкольного возраста

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, 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 отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немало важных 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 дни самоизоляции.

Эти 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 вечернего времени, ночного сна, 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 дни самоизоляции, 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, бодрствовать — это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Предлагаем вашему вниманию примерный режим дня детей дома:

**Примерный режим дня
детей с 1 года 6 мес. до 3 лет**

Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры	7.00. – 8.00.
Гигиенические процедуры . гимнастика	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30. – 9.00.
Развивающие игры или занятия.	9.00. – 9.30.
Самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке.	9.30. – 10.00.
Прогулка	10.00. – 11.15.
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры, Подготовка к обеду	11.15. – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30. – 12.00.
Дневной сон	12.00. – 15.00.
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00. – 15.30.
Подготовка к полднику, полдник	15.30. – 15.50.
Чтение художественной литературы	15.50. – 16.10.
Совместная деятельность с родителями (трудовая, игровая)	16.10. – 17.10.
Прогулка, игровая и/или самостоятельная деятельность	17.10. – 18.30.
Подготовка к ужину, ужин	18.30. – 19.00.
Спокойные игры, самостоятельная деятельность, общение со взрослыми. Чтение художественной литературы.	19.00. – 20.30.
Подготовка ко сну, водные процедуры	20.30. – 21.00.
Ночной сон	21.00. – 7.00.

**Примерный режим дня
детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет**

Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры	7.00. – 8.30.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30. – 9.00.
Развивающие игры, упражнения. Чтение художественной литературы, Просмотр развивающих мультфильмов, фильмов	9.00. – 10.00.
Второй завтрак (сок, фрукт)	10.00. – 10.10.
Прогулка. игровая и/или самостоятельная деятельность, подвижные игры и упражнения.	10.10. – 11.30.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду	11.30. – 12.00.
Обед	12.00. – 12.30.
Дневной сон	12.30. – 15.00.
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00. – 15.30.

Подготовка к полднику, полдник	15.30. – 15.50.
Чтение художественной литературы	15.50. – 16.10.
Совместная деятельность с родителями (трудовая, игровая)	16.10. – 17.10.
Прогулка	17.10. – 18.30.
Подготовка к ужину, ужин	18.30. – 19.00.
Спокойные (настольные, сюжетные) игры, самостоятельная деятельность, общение со взрослыми	19.00. – 20.30.
Подготовка ко сну, водные процедуры	20.30. – 21.00.
Ночной сон	21.00. – 7.00.