

Рекомендации для родителей по соблюдению режима дня дома в выходные дни

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни. Соблюдение режима дня постепенно вырабатывает у ребёнка активное стремление выполнять режим самостоятельно, а это способствует формированию организованности, самодисциплинированности. У детей формируется чувство времени, умение экономить его.

Рекомендации по примерному режиму дня дошкольника:

1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит, что необходимо соблюдать продолжительность ночного сна, тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным. Постарайтесь, чтобы ребёнок встал не позднее 9.00. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12 – 12,5 часов, из которых 2-2,5 часа отводится дневному сну. Для детей от 1,5 до 3 лет продолжительность дневного сна составляет не менее 3 часов.

2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.

3. Обязательно соблюдайте правила личной гигиены – тщательно мойте руки в течение дня!

4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу. Питание ребёнка должно быть щадящим по способу приготовления и химическому составу (ограничение жареного, солёного, специй, пищевых добавок). Соблюдайте интервалы между приёмами пищи 3,5-4 часа. Не допускайте перекусов (печенье, конфеты, сладости, газировка). При несоблюдении интервалов нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Время приема пищи дома рекомендуется приблизить к времени приема пищи в детском саду:

- завтрак: 8.30 – 9.00

- второй завтрак: 10.00 – 10.30

- обед: 12.00 – 12.30

- полдник: 15.15 – 15.45

- ужин: 18.00 – 18.30

5. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка. Для умственных занятий лучше всего подходят утренние часы с 10.00 до 12.00. Длительность занятий зависит от возраста Вашего ребенка:

- для детей с 1г.6 мес. до 2-х лет – не более 6 - 10 минут,
- для детей 3-го года жизни – не более 10 минут,
- для детей 4-го года жизни - 15 минут,
- для детей 5-го года жизни – не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни – не более 25 минут,
- для детей 7-го года жизни – не более 30 минут.

Для профилактики утомления необходимо переключать ребёнка с одного вида деятельности на другой (с познавательной на двигательную деятельность).

6. Найдите время для совместного творчества с детьми! Нарисуйте красивый рисунок, придумайте и выполните необычную поделку, займитесь дизайном – это поднимет всем настроение, внесет новое в интерьер квартиры!

7. Организуйте совместные игры: домино, лото, игры-ходилки, игры- путешествия; придумывайте новые музыкальные инструменты, организуйте домашние спектакли, конкурсы талантов, интеллектуальные игры, привлекайте детей к приготовлению блюд. Это позволит разнообразить ваш семейный досуг!

8. Не забывайте о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома устраивать тихий час. И родители должны показать пример своим детям – это очень важный момент. Ведь ваше поведение - это тот самый пример для подражания, который должен присутствовать в воспитании.

9. В конце дня ограничьте физическую, умственную и эмоциональную активность ребенка. перевозбуждение отрицательно влияет на сон.

Не забывайте, что ребёнок не должен находиться у телевизора и компьютера более 15-20 минут, позаботьтесь о здоровье своего малыша. *Не забывайте*, что режим – это здоровье и залог хорошего настроения вашего ребёнка!