

Примерный режим дня старшей группы

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо придерживаться режима дня.

- Вставать лучше до 8.00 часов утра
- Утренняя гимнастика перед завтраком помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день.
- Завтрак должен быть полноценным.
- После завтрака можно предложить ребёнку беседы познавательного характера, просмотр развивающих мультфильмов, художественно-эстетическая деятельность (рисование, лепка, аппликация, конструирование), интеллектуальные игры, пальчиковые игры, разучивание стихотворений, подвижные, малоподвижные игры, физические упражнения.
- Обед ребенка должен быть сбалансированным, меню ребенка должно быть разнообразным, позаботьтесь о том, чтобы блюда повторялись как можно реже.
- Дневной сон должен быть примерно с 13.00 и длиться 1,5 – 2 часа
- После сна ребенку нужно взбодриться и на помощь приходит гимнастика после сна.
- Полдник примерно в 15.30.
- Вечером отведите время для спокойных занятий и игр (чтение художественной литературы, беседы о прочитанном рассматривание иллюстраций, рисование, самостоятельная деятельность).
- Ужин желательно не позднее 19.00, он должен быть лёгким и может включать, рыбу, овощи и фрукты.
- Сон не позднее 21.00