

Рекомендованный режим дня дома

Элементы режима	Младший дошкольный возраст (3-5 лет)	Старший дошкольный возраст (5-7 лет)
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.00
Завтрак	8.30-9.00	8.00-8.30
Игры, занятия с родителями, посильный труд в быту	9.00-9.30	8.30-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, игры	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	13.00-15.00
Полдник, игры	15.00-16.00	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.30	21.00-7.00

***Сон** – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.*

***Дневной сон** – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.*