



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## РЕЖИМ ДНЯ ДОМА



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. Запоздывание 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.

**Правильное физическое воспитание** в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог 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 сад** 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.



## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДОМА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА



- 07:00 - 08:00 - пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание
- 08:00 - 09:10 - завтрак
- 09:10 - 10:00 - игры и занятия дома
- 10:00 - 12:30 - прогулка и игры на свежем воздухе
- 12:30 - 13:20 - обед
- 13:20 - 15:30 - дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)
- 15:30 - 16:00 - свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику
- 16:00 - 16:30 - полдник
- 16:30 - 18:30 - прогулка и игры на свежем воздухе
- 18:30 - 19:00 - ужин
- 19:00 - 21:00 - свободное время, спокойные игры
- 21:00 - 07:00 - ночной сон



**УДАЧИ ВАМ В ВОСПИТАНИИ ВАШЕГО РЕБЁНКА**

