Памятка для родителей

«Как правильно организовать режим дня дошкольника»

В понятие «суточный режим» входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи. Рационально построенный и организованный режим – важный фактор, обеспечивающий современное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждение развития утомления и повышение общей сопротивляемости организма. Основной гигиенический принцип построения рационального режима дня – его строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения. Согласно современным представлениям теории функциональных систем организма, выработка динамического стереотипа, а также его смена происходят постепенно, в течение определенного периода времени, при многократно повторяемых условиях. Отмечено, чем меньше ребенок, тем труднее формируется динамический стереотип, и маленький ребенок более чувствителен, к любим изменениям в нем.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, обеспечить полное восстановление ее функционального состояния после работы.

Суточная потребность дошкольника во сне составляет 12-13 часов. Ослабленные и больные дети могут спать больше, поскольку длительный сон имеет лечебное значение.

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму ДОУ. В дошкольных учреждениях для каждой возрастной группы устанавливается свой режим, позволяющий наилучшим образом удовлетворить все потребности ребенка, обеспечить его правильное физическое развитие и воспитание. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять, даже при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственниками или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 мин, но не более.

Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает их работоспособность, аппетит, сон, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья. Строгое соблюдение режима дня, выполнение всех его элементов в одно и то же время рождает привычку, облегчающую переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени как бы готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и пр.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии.

Режим дня на холодный период
(средняя группа)

Вид деятельности	*Период времени*
Приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	**6.30-8.15**
Утренняя гимнастика	**8.15-8.25**
Подготовка к завтраку, I завтрак	**8.25-8.55**
Самостоятельная деятельность, игры	**8.55-9.10**
Непосредственно образовательная деятельность ***(указана общая длительность, включая перерывы)***	**9.10-10.00**
II завтрак	**10.00-10.10**
Подготовка к прогулке, прогулка	**10.10-12.15**
При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 15м/с	*Прогулка сокращается. В оставшееся время организуется игра или самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития: «физическая культура», «здоровье», «безопасность», «социализация» и т.д.*
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	**12.15-12.30**
Подготовка к обеду, обед	**12.30-13.00**
Подготовка ко сну, дневной сон	**13.00-15.00**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	**15.00-15.25**
Подготовка к полднику, полдник	**15.25-15.50**
Игры, индивидуальная работа, самостоятельная и организованная детская деятельность – оказание ПДОУ	**15.50-16.30**
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	**16.30 – 18.30**
При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 15м/с	*Прогулка сокращается. В оставшееся время организуется игра или самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития: «физическая культура», «здоровье», «безопасность», «социализация» и т.д.*