иногда и раньше многие малыши отказываются от сна в дневное время. Родители должны сделать все возможное, что ребенок в обед просто отдохнул от активности:

- Почитал;
- Просто помечтал;
- Полежал на кровати;
- Поиграл в пассивные игры.

Недостаточное количество отдыха негативно сказывается на здоровье ребенка, его настроении и способности к обучению и развитию.

О ПРОГУЛКАХ:

Пребывание на воздухе - одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения.

Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза. Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности. Пребывание на улице - прекрасный способ закаливания.

Влияние воздуха на детский организм:

- *Улучшаются и ускоряются обменные процессы;*
- *Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы;*
- *Нормализуется дыхание;*
- *Повышается устойчивость организма к инфекциям.*

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
3. Сделайте так, чтобы кроха поднимался утром в одно и то же время;
4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день;
5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну;
6. Промежутки между кормлениями - около 3-4 часов;
7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов;
8. Не допускайте частых изменений режима;
9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи;
10. Ребенок должен начинать день с зарядки;
11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур;
12. Выделяйте достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать;
13. Выделяйте достаточно времени для развивающих занятий.

Родители должны уделять повышенное внимание выполнению режима дня своего ребенка. Тогда у него будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 53 «Клубничка»

БУКЛЕТ
для родителей

Значение РЕЖИМА ДНЯ в жизни дошкольника

г. Майкоп
2021

ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ?

Оптимальный режим – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья.

Режим дня нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой. Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- *Период отдыха и сна;*
- *Прием пищи;*
- *Прогулка;*
- *Занятия и обучение.*

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно.

Дети, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

ПРАВИЛА "НЕ" ДЛЯ ДЕТСКОГО РЕЖИМА:

В режиме обязательно выполнять два главных "НЕ":

1. *Не сокращайте сон малыша;*
2. *Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.*

В таком случае взрослые смогут сохранить и улучшить состояние здоровья и способности малыша к обучению на много лет.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО РАСПОРЯДКА:

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

- *Хорошая работоспособность;*
- *Отсутствие переутомления;*
- *Повышение сопротивляемости организма.*

СТРОГОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

- Состояние здоровья малыша. Если ваш кроха заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
- Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.

НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

7.00 – 7.30 – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;

8.00 – 8.30 – время первого завтрака;

9.00 – 10.00 – обучающие занятия;

10.00 – время второго завтрака;

10.20 – 12.00 – прогулки на улице;

12.30 – 13.00 – время обеда;

13.00 – 15.00 – дневной отдых;

15.30 – время полдника;

16.00 – 18.00 - игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;

18.30 – 19.00 – время ужина;

19.00 – 20.30 – игры, самостоятельные виды деятельности;

21.00 – подготовка и отход ко сну, сон.

ПРИЕМЫ ПИЩИ:

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. *Завтрак;*
2. *Второй завтрак;*
3. *Обед;*
4. *Полдник;*
5. *Ужин.*

На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой! К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. *Беспорядочное питание;*
2. *Длительные интервалы между приемами пищи;*
3. *Переедание;*
4. *Слишком частый прием пищи.*

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА:

Суточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста:

- До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
- Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.

Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.

Важно соблюдать такие **правила подготовки к ночному сну**:

- Не играйте в шумные игры;
- Ограничьте просмотр телевизора;
- Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и значительно ухудшают его сон.

Полезен для здоровья крохи дневной сон, продолжительность которого должна быть 1-2 часа. Часто случается так, что к семи годам, а иногда и раньше многие малыши