

## **Режим дня дошкольника.**

**Режим дня** — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

### **Режим питания.**

Организация питания:

- не менее 4-х раз в день;
- горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

### **Режим физической активности и отдыха.**

Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.

Обязательна утренняя гимнастика.

Физкультминутки между умственными занятиями.

Гимнастика после дневного сна.

### **Режим сна.**

Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов, 7 лет - 10-11 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.

Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.

Дневной сон у детей 5-6 лет длится 1-1,5 часа. В 7 лет малыш может отказываться от сна, однако активные детки нуждаются во сне продолжительностью около 1 часа.

Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

### **Режим занятий (умственной деятельности).**

Время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом: длительность занятий в соответствии с возрастом: 2 – 3 года – 10 минут, 3 – 4 года – 15 минут, 4 – 5 лет – 20 минут, 5 – 6 лет – 25 минут, 6 – 7 лет – 30 минут.

Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

### **Примерный распорядок дня дошкольника**

7:00 - 8:00 - утренний подъем

7:30 - 8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00 - 8:30 - завтрак

9:00 - 10:30 - развивающие занятия

10:45 - 12:15 - прогулка

12:30 - 13:00 - обед

13:00 - 13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 - полдник

16:30 - 18:00 - прогулка с активными играми

18:30 - 19:00 - ужин

19:00 - 20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30 - 21:00 - укладывание на ночной сон