

«Роль режима дня в жизни ребенка дошкольного возраста»

Организм человека – это сложно организованная система, которая имеет свои биологические ритмы. В человеке все имеет свой уникальный ритм – частота дыхания, пульсация сердца, активность мозга, работа внутренних органов, клеток, тканей и т. д. Ритмичность, регулярность, определенный порядок в нашей **жизни** положительно сказываются на настроении и самочувствии.

И вот это рациональное чередование различных видов деятельности, физических нагрузок и отдыха с учетом **возрастных** и индивидуальных особенностей в течении суток и является **режимом**. При соблюдении определенного распорядка изо дня в день **ребенок** легко настраивается на физическую активность, на занятия и отдых.

Соблюдение **режима** дня в детском саду является необходимым условием для формирования здорового образа **жизни ребенка**, соблюдения его физиологического и психологического благополучия. Ритм **жизнедеятельности**, к которому привык и соблюдает **ребенок** в детском саду не должен нарушаться в выходные дни. Но практика показывает, что в понедельник основное количество ребят либо вялые и утомленные, либо чересчур возбуждены. Это говорит о том, что в выходные дни основные **режимные** моменты в силу каких-либо причин детьми не соблюдались. Поэтому очень часто начало недели тяжело **переживается ребенком и в психологическом, и в физиологическом плане**.

Совсем несложно приучить себя и своего малыша к соблюдению **режима дня**. Для этого просто необходимо соблюдать всего несколько правил. Постарайтесь, ориентируясь на **режим дня в детском саду**, точно распределить временные рамки, когда ваш **ребенок будет спать**, кушать, гулять, играть или выполнять несложные, соответственно **возрасту**, поручения. Неукоснительно соблюдайте эти рамки, допуская лишь небольшие отклонения не более тридцати минут.

Не забывайте о полноценном сне. Продолжительность сна **ребенка 2-4 лет** составляет около 14 часов в сутки, **ребенка 5-6 лет** около 13 часов в сутки, **ребенка 7-8 лет** примерно 12 часов. Дневной сон должен длиться не менее 2-2,5 часов. И это должен быть сон в тишине.

Помните, что **режим** дня – это обязательное условие при формировании здорового образа **жизни ребенка**.

Предлагаем ознакомиться с режимом дня для воспитанников 2-3 лет в детском саду. Дома по возможности придерживайтесь этого режима.

Режим дня
Теплый период года (июнь—август) для воспитанников 2-3 лет

Дома	
Подъем, культурно-гигиенические процедуры	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей на воздухе. Общение, игровая, трудовая деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.05-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.30
Игровая, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке	8.30-9.00
Спортивные, музыкально-театрализованные праздники, развлечения на воздухе	9.00-9.20
Второй завтрак	9.20-9.30
Прогулка: труд, игры, наблюдения, физкультурно-оздоровительная работа, чтение, художественно-творческая деятельность, общение	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Чтение художественной литературы. Наблюдения, игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность	15.20-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на свежем воздухе, общение, индивидуальная работа. Уход детей домой	16.50- 19.00
Дома	
Прогулка	19.00-20.15
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

Режим дня
Режим дня для воспитанников 2-3 лет
холодный период года (сентябрь—май)

Дома	
Подъем, культурно-гигиенические процедуры	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей. Осмотр. Игры. Труд. Творчество детей. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Общение. Самостоятельная деятельность.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05
Завтрак	8.05-8.20
Подготовка к непосредственной образовательной деятельности	8.20-9.00
Непосредственная образовательная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	9.20-9.30
Прогулка 1. Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Индивидуальная работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры и т.д	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.20-11.30
Обед. Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	11.30-12.00
Дневной сон. Постепенный подъем.	12.00-15.00
Культурно-гигиенические и воздушно-водные процедуры.	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Непосредственная образовательная деятельность	16.00-16.15
Самостоятельная деятельность, игры, досуги, общение по интересам, театрализация и др.	-
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.45
Прогулка 2. Командные игры-эстафеты. Подвижные игры, развлечения на улице. Индивидуальная работа с детьми по основным движениям. Самостоятельные игры. Уход домой	16.45-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-19.30
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)