

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!

Примерный режим дня дошкольника.

В 8.00 – подъем.

С 8.00 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание.

С 8.30 до 9 часов – завтрак.

С 9 до 10 часов – игры и занятия дома (летом – на улице).

С 10 до 12 часов – подготовка к прогулке и прогулка.

С 12 до 12.30 – обед.

С 12.30 до 15 часов – подготовка ко сну и дневной сон.

С 15 до 16.00 – подъем, гигиенические процедуры, полдник.

С 16.00 до 17.00 – игры (летом – на улице).

С 17.00 до 18.30 – подготовка к прогулке и прогулка

С 18.30 до 19.30 – возвращение с прогулки и ужин.

С 19.30 до 20.30 – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

С 20.30 – подготовка ко сну и ночной сон.



Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение общеразвивающего вида
детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск,
353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

РЕЖИМ ДНЯ – ВСЕМУ ГОЛОВА!



Подготовила Афанасьева О. М.

Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.

Режим питания: ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Время обеда, полдника и ужина определяется в соответствии с общим распорядком в семье.



Режим сна: нормальная продолжительность сна для ребенка – 12-14 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна.



Режим прогулок

Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.



Режим разнообразных занятий и игр

Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком.

