

Режим дня дошкольника — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. О пользе режима дня для ребёнка говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания. Соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет.

Зачем нужен режим?

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гипервозбудимость
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Примерный режим дня дома для дошкольника

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00
2. Завтрак 8.00-9.00
3. Игры и занятия дома 9.00 -10.30
4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.30-12.30
5. Обед 12.30-13.00
6. Дневной сон 13.00-15.30
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00
8. Полдник 16.00-16.30
9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30
10. Ужин 18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -20.30
- 12 . Подготовка ко сну, ночной сон 20.30-7.00