Чек-лист | Эксперт

Режим дня ребенка-дошкольника

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени. Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, прием пищи в одно и тоже время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей и подростков.

- [ ] **1.** Утренняя гимнастика (зарядка) (7:30-8:30)

  Она облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день.

- [ ] **2.** Гигиенические процедуры (7:30-8:30)

  Соблюдение личной гигиены - обязательный компонент режима дня.

- [ ] **3.** Завтрак (8:00-8:30)

  Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

- [ ] **4.** Развивающие занятия (9:00 -10:30)

  И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в предшкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать.

- [ ] **5.** Прогулка (10:45 -12:15)

  Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).

- [ ] **6.** Обед (12:30 -13:00)

  Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

- [ ] **7.** Начало дневного сна (13:00 -13:30)

  От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет.

- [ ] **8.** Полдник (15:30 - 16:00)

  Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

- [ ] **9.** Прогулка с активными играми (16:30 -18:00)

  Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим (занятие физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздух).

- [ ] **10.** Ужин (18:30-19:00)

  Питаться надо 4-5 раз в день в строго определенное время.

- [ ] **11.** Самостоятельные игры и занятия (19:00-20:30)

  Домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений.

- [ ] **12.** Укладывание на ночной сон (20:30-21:00)

  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.

При организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?