



## 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 то же 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 дошкольном 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 воздухе).*

**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.