

**Консультация для родителей  
«Режим дня ребенка дошкольного возраста»**

**Подготовила педагог- психолог  
Чернова Ирина Александровна**

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 ребенка. А еще режим – это основа правильного воспитания!

Режим дня для ребенка дошкольного возраста – это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых. Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, укрепляет иммунитет. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми, плаксивыми, или, наоборот, возбужденными.

Если ребенок не соблюдает режим дня по тем или иным причинам, то у него могут возникнуть:

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

**Именно постоянство режима способствует развитию волевых качеств, выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплине, готовит к школьному обучению. Такая системность приучает ребенка к аккуратности, точности, порядку.**

### **Основные компоненты режима дня дошкольника:**

- ночной сон
- питание
- пребывание на свежем воздухе
- занятия в детском саду
- дневной сон
- отдых, игровая деятельность по интересам
- занятия дома
- личная гигиена
- помощь по дому.

В дошкольном детстве **важно выработать у ребенка понимание полезности режима дня, научить правильно планировать день.** Здоровый образ жизни – это создание благоприятных условий для правильного развития организма, всегда следование конкретному режиму, поддержание его. Все нагрузки – равномерны, все условия для физического развития, а также психологического при таком режиме соблюдены. Это значит, что нет условий для развития болезней, стрессов, провоцирующих сбой организма ребенка. Кроме того, важно соблюдать единство требований к режиму со стороны педагогов и родителей. Выходные дни должны быть максимально похожими на жизнь ребенка в детском саду относительно режима дня, особенно у маленьких детей. Но на практике выходные дни дети проводят, как правило, с существенными отклонениями от режима дня сада.

### **Примерный распорядок дня дошкольника:**

- 7:00-8:00 - утренний подъем
- 7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика
- 8:00-8:30 - завтрак
- 9:00 -10:30 - развивающие занятия
- 10:45 -12:15 - прогулка
- 12:30 -13:00 - обед
- 13:00 -13:30 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)
- 15:30 - 16:00 - полдник
- 16:30 -18:00 - прогулка с активными играми
- 18:30-19:00 - ужин
- 19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия
- 20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

В первой половине дня ребенку полезно играть в активные развивающие игры, а во второй половине дня лучше почитать с ним книги, посмотреть мультфильмы и конечно же оставить время для общения с мамой и папой!