Рекомендации для родителей.

Уважаемые родители!

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни, когда находитесь дома.

Эти дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Внимание родителей следует привлечь к организации вечернего времени, ночного сна, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным исключением являются лишь прогулки. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, бодрствовать – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Удачи, будьте здоровы!

Примерный режим дня дома.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Подвижные игры  (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00-12.30 |
| 5. | Обед | 12.30-13.20 |
| 6. | Дневной сон  (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления  к полднику | 15.30 -16.00 |
| 8. | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. | Подвижные игры  (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.30-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12. | Ночной сон | 21.00-7.00 |