

## НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

- 7.00 – 7.30** – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;  
**8.00 – 8.30** – время первого завтрака;  
**9.00 – 10.00** – обучающие занятия;  
**10.00** – время второго завтрака;  
**10.20 – 12.00** – прогулки на улице;  
**12.30 – 13.00** – время обеда;  
**13.00 – 15.00** – дневной отдых;  
**15.30** – время полдника;  
**16.00 – 18.00** - игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;  
**18.30 – 19.00** – время ужина;  
**19.00 – 20.30** – игры, самостоятельные виды деятельности;  
**21.00** – подготовка и отход ко сну, сон.



### ПРИЕМЫ ПИЩИ:

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

*Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.*



**Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!**

**Наши контакты:** тел./факс: 8(0232)327040,  
адрес центра: г.Гомель, ул.Маневича, 26а.  
Сайт центра: [www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)  
Эл.почта: [ggspc@mail.gomel.by](mailto:ggspc@mail.gomel.by)

Автор: педагог-психолог Бубличенко О.И.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

## Режим дня в воспитании ребенка



Гомель, 2021

**Режим дня** - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.



Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху.

**Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:**

- Период отдыха и сна;
- Прием пищи;
- Прогулка;
- Занятия и обучение.

**ПРАВИЛА "НЕ" ДЛЯ ДЕТСКОГО РЕЖИМА:**

1. Не сокращайте сон малыша;
2. Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.

В таком случае взрослые смогут сохранить и улучшить состояние здоровья и способности малыша к обучению на много лет.

**СТРОГОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:**

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

- Состояние здоровья малыша. Если ваш кроха заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;
- Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.



**О ПРОГУЛКАХ:**

**Пребывание на воздухе** - одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения.

**Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза.**

Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности. Влияние воздуха на детский организм:

- Улучшаются и ускоряются обменные процессы;
- Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы;
- Нормализуется дыхание;
- Повышается устойчивость организма к инфекциям.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СНА:**

**Суточная продолжительность сна ребенка** полностью зависит от его возраста:

- До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
- Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.

**Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.**

Важно соблюдать такие правила подготовки к **ночному сну:**

- Не играйте в шумные игры;
- Ограничьте просмотр телевизора;
- Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

**Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и значительно ухудшают его сон.**



Полезен для здоровья крохи **дневной сон**, продолжительность которого должна быть 1-2 часа. Часто случается так, что к **семи годам**, а иногда и раньше многие малыши иногда и раньше многие малыши отказываются от сна в дневное время. Родители должны сделать все возможное, что ребенок в обед просто отдохнул от активности:

- Почитал;
- Просто помечтал;
- Полежал на кровати;
- Поиграл в пассивные игры.