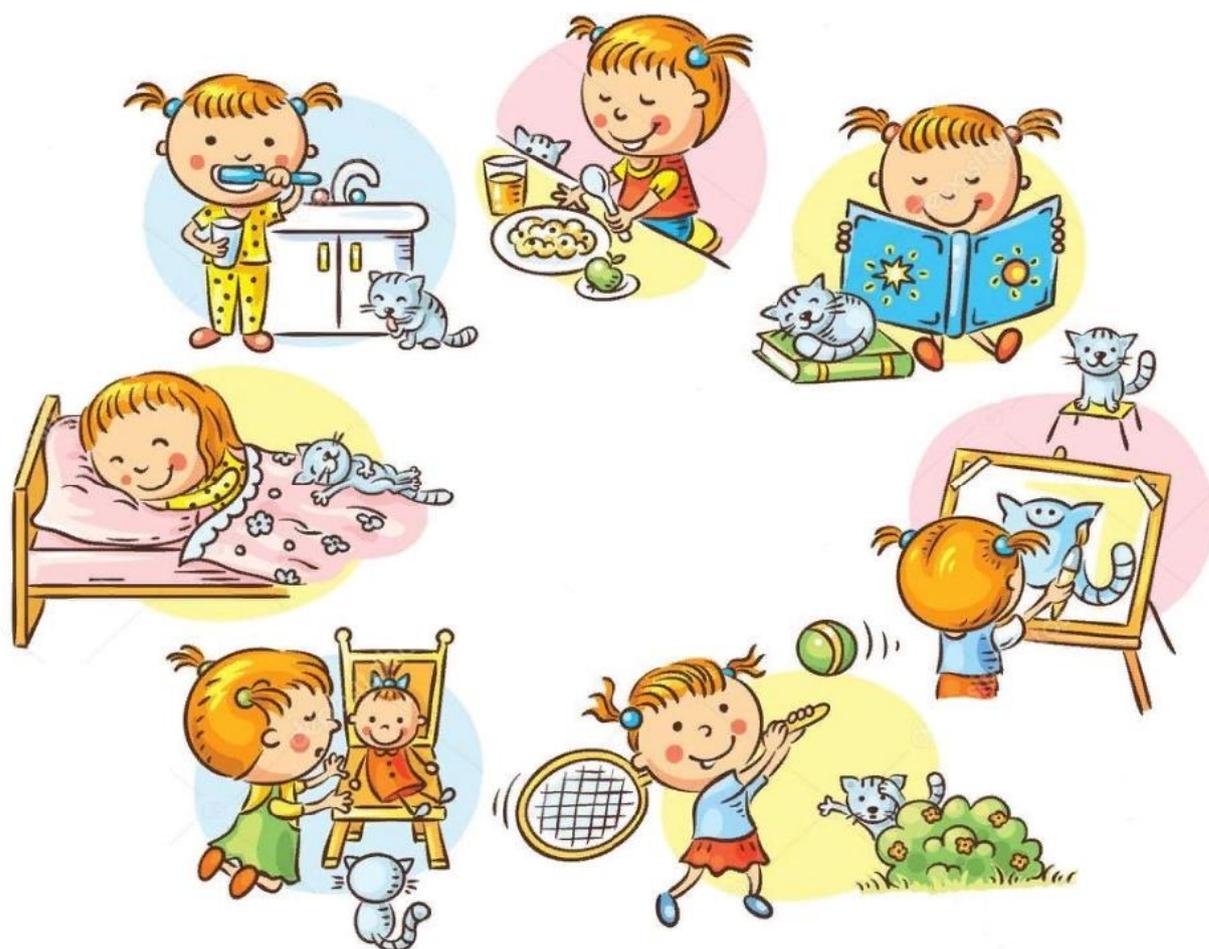


Консультация для родителей на тем:

«Режим дня детей среднего
дошкольного возраста»



Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная организация режима дня.

Что такое режим дня?

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

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

-  Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;
-  Регулярное питание;
-  Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
-  Правильное чередование труда и отдыха;
-  Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей:

-  они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными;
-  начинают капризничать;
-  теряют аппетит;
-  плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного малыша к аккуратности, точности, порядку.



По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – **чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме.**

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети

независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна детей, от трех лет и старше, составляет:

- 🕒 Общая продолжительность сна- 12 часов;
- 🕒 Ночной сон- 10 часов 15 минут;
- 🕒 Дневной сон- 1 час 45 минут.

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.