

РЕЖИМ ДНЯ дошкольника дома

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома.

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

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. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

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.

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. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании Вашего ребёнка!

Примерный режим дня дошкольника дома:

7.00 – 8.00	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	
8.00 – 9.20	Завтрак	
9.20 – 10.30	Игры, занятия дома	
10.30 – 12.30	Подвижные игры (при открытом окне, на балконе)	
12.30 – 13.20	Подготовка к обеду Обед	
13.20 – 15.00	Дневной сон	

15.00 – 16.00	Игры, подготовка к полднику	
16.00 – 16.20	Полдник	
16.20 – 18.30	Игры, занятия, подвижные игры	
18.30 – 19.30	Подготовка к ужину Ужин	
19.30 – 21.00	Игры, чтение книг, самостоятельная деятельность	
21.00	Подготовка ко сну Сон	