

Консультация для родителей «Режим дня дома»

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

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

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог нормального роста и развития ребенка.

Вам, родителям, необходимо следить за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Дети должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – 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.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный распорядок дня ребенка в 3 года:

- 7:30 - пробуждение, утренний туалет
- 8:00 – завтрак
- 8:30 - 9:30 – занятия, игры, гимнастика
- 10:00 – второй завтрак
- 10:30-12:30 – прогулка
- 12:30 – обед
- 13:00-15:00 – дневной сон
- 15:30 – полдник
- 16:00-16:30 – игры, занятия
- 16:30-18:00 – прогулка
- 18:30 – ужин
- 19:00- 20:00 – спокойные игры, занятия
- 20:00 – подготовка ко сну, купание
- 20:30 – ночной сон