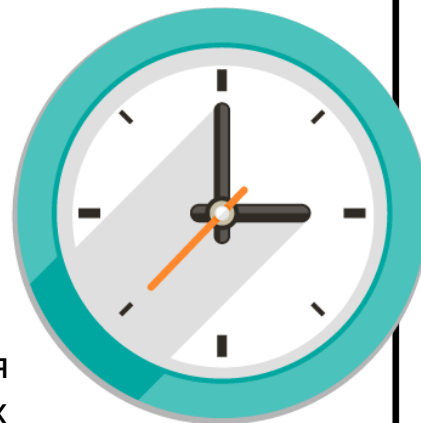


Консультация для родителей

«Режим дня дошкольника»

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня

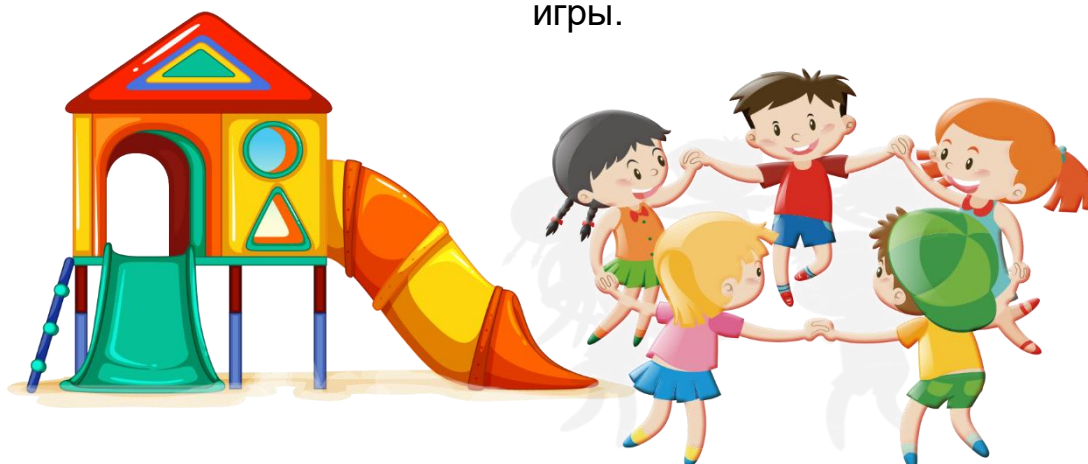


При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми. В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.



Поговорим о режиме сна

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток.

Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма.

Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Нормальная продолжительность сна для ребенка – 12-14 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна.

Дети обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.



Устанавливая режим питания дошкольника

Нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна.

Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье.

Суточный рацион питания распределяется таким образом: Завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%.

Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в непопозволенное время.



В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе

Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр.

Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.

Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком.



СП ДС «Золотой петушок»
ГБОУ СОШ № 2 п.г.т. Усть- Кинельский
воспитатель: Воронина Т. И.