

«Режим дня в детском саду и дома»

Уважаемые родители! Режим дня для детей является важнейшим условием здорового образа жизни.

В структуру режима дня входят следующие компоненты:

Бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда)

Занятия с детьми. Прогулка. Игры.

Выполнение режима влияет на нервную систему детей. Дети, которые соблюдают строгий режим, они любознательны, активны в повседневной жизни. Они растут более дисциплинированные, самостоятельные.

Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков. Основное требование к режиму – учёт возрастных особенностей детей. В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание. В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень психического развития. Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, спать, играть, заниматься. Оно способствует выработке у детей устойчивого стереотипа, приучает к порядку. Дети выполняют необходимый и правильный режим под руководством взрослого. Если дети не приучены к строгому режиму, они бывают раздражительными, капризными. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении. Ребёнок должен в определённое время ложиться спать, вставать, завтракать, обедать, ужинать. В режим надо предусмотреть время для прогулок, игр. Режим дня играет огромное значение для развития детей дошкольного возраста и подготовки к школе. Правильный режим дня имеет большое значение. Рекомендую вам ознакомиться с режимом дня в детском саду и придерживаться такого же режима дома. Лучше приводить детей в сад до 8.30. Этот промежуток дети получают возможность спокойно самостоятельно раздеться и с хорошим настроением зайти в группу. В утреннее время осуществляются следующие режимные процессы: игры детей, беседы с детьми, подготовка к занятиям. Занятия с детьми в детском проводятся с учётом возрастных особенностей детей. Режим дня детского сада предусматривает проведение прогулки после занятий и вечерней – после плотного полдника. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье, закаливает организм, активизирует двигательную деятельность. На прогулке дети наблюдают за изменениями природы, играют в подвижные игры, включая трудовую деятельность. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, пообщаться друг с другом. После прогулки дети обедают и спят. Дневной сон длится до 15 часов. Сон способствует хорошему росту, у детей хорошее настроение, укрепляет нервную систему ребёнка. Во второй

половине дня основным видом деятельности являются игры. Так же вечером мы с детьми рисуем, лепим. Во второй половине дня в саду проходят дополнительные кружки. Чтобы дети не пропускали дополнительные кружки, просим забирать после занятий. Учите ваших детей уходя домой прощаться с воспитателем и с детьми.

Источник: <https://koroleva-egords10.edumsko.ru/documents/doc/877532>