

## Что такое режим дня?

**Режим** дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную **организацию** различных видов деятельности. Правильный, **соответствующий** возрастным возможностям ребенка **режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



## Почему важно соблюдать режим дня?

\*Врачи считают, что именно соблюдение **режима** способствует укреплению здоровья; всему своё время: еде, сну, прогулкам и организм привыкает – сон становится крепким, а аппетит улучшается.

\* Именно **режим** помогает организовать время **ребёнка**, а это значит, что всё будет предсказуемо, запланировано, как следствие, у дошкольника не будет чувства беспомощности от попадания в неожиданные ситуации, не будет суеты и беспокойства.

\*Именно распорядок дня часто становится тем «спасательным кругом», который спасает малыша в дальнейшем в новом мире предстоящей школы.

Это та стабильность и неизменность, которая **придаёт уверенности**.

\* **Режим** часто способствует формированию самодисциплины.

\*Родителям нужно помнить, что необходимым условием здоровья, физического и психологического благополучия ребенка является соблюдение режима дня.

## Консультация для родителей



## «Режим дня в детском саду - основа организации жизни детей»

Подготовил воспитатель  
группы №10:  
Т.М.Кондакова

## Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй, третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Следует обратить внимание к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни.

## «Здоровым будешь — всё добудешь»

С этим утверждением трудно поспорить. Как известно, здоровье человека закладывается в раннем детстве, и большую роль в формировании детского организма играет правильно построенный режим дня. Его соблюдение обеспечивают дошкольные образовательные учреждения с учётом физиологии детей каждой возрастной группы.

Длительность и чередование режимных моментов (разных видов деятельности) в течение дня соответствуют потребностям детского организма в еде, отдыхе, движении.

Предлагаю ознакомиться с примерным режимом дня в ДОУ.



## Режим дня в ДОУ

Время	Активность
8:00 – 8:20	Прием, осмотр детей, игровая деятельность
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:35 – 8:50	Завтрак
9:00 – 9:20 9:30 – 9:50	Первое занятие Второе занятие
9:50 – 10:20	Игровая деятельность, подготовка к прогулке,
10:20 – 12:35	Второй завтрак, прогулка
12:35 – 13:00	Подготовка к обеду, обед
13:00 – 15:00	Сон
15:00 – 15:30	Подъем, закаливание, полдник
15:30 – 15:50	Третье занятие
15:50 – 16:15	Подготовка к прогулке, игровая деятельность
16:15 – 18:00	Прогулка, уход детей домой

