

## Рекомендации по режиму дня



О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и

прогулок.

### Зачем нам режим?

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность
- гиперактивность
- ухудшение памяти
- снижение работоспособности
- быстрая утомляемость
- частые респираторные заболевания

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

### Азбука режима

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Как мы уже сказали выше, есть режим питания дошкольников, физической активности, сна, игр, занятий.

**Режим питания.** Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

- не менее 4-х раз в день;
- горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
- по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;

• по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

**Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.**

**Режим физической активности и отдыха.** Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

- Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
- Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
- Обязательна утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
- Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).
- Физкультминутки между умственными занятиями.
- Гимнастика после дневного сна.
- Умеренно активные игры на второй прогулке.

**Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.**

**Режим сна.** Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

**Режим занятий (умственной деятельности).** И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в дошкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно



отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом:

В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 2-3 года – 10 минут, 3-4 года – 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет – 25 минут на один вид; 6-7 лет – 30 минут.

**Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.**



### **Примерный распорядок дня дошкольника 2-3 лет**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -9.10 - развивающие занятия (после – совместная уборка книг, игрушек)

10:00 -11:00 – прогулка (на балконе)

11:30 -12:00 - обед

12:00 -15:00 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 – полдник

16:00 -16.10 - развивающие занятия

16:30 -17:30 - прогулка с активными играми (на балконе)

17:30-18:00 - ужин

18:00-19:30 - самостоятельные игры и занятия

19:30-20:30 - укладывание на ночной сон



### **Примерный распорядок дня дошкольника 3-4 лет**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -9.15 - развивающие занятия

9:25 -9.40 - развивающие занятия (после – совместная уборка книг, игрушек)

10:00 -11:00 – прогулка (на балконе)

11:30 -12:00 - обед

12:00 -15:00 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 – полдник

16:00 -16.15 - развивающие занятия

16:30 -17:30 - прогулка с активными играми (на балконе)

17:30-18:00 - ужин

18:00-19:30 - самостоятельные игры и занятия

19:30-20:30 - укладывание на ночной сон



### **Примерный распорядок дня дошкольника 4-5 лет**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -9.20 - развивающие занятия

9:30 -9.50 - развивающие занятия (после – совместная уборка книг, игрушек)

10:00 -11:00 – прогулка (на балконе)

11:30 -12:00 - обед

12:00 -15:00 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 – полдник

16:00 -16.20 - развивающие занятия

16:30 -17:30 - прогулка с активными играми (на балконе)

17:30-18:00 - ужин

18:00-19:30 - самостоятельные игры и занятия

19:30-20:30 - укладывание на ночной сон





### **Примерный распорядок дня дошкольника 5-6 лет**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -9.25 - развивающие занятия

9:35 -10.00 - развивающие занятия

10:30 -11:30 – прогулка (на балконе)

12:00 -12:30 - обед

12:30 -15:00 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 – полдник

16:00 -16.25 - развивающие занятия

16:30 -17:30 - прогулка с активными играми (на балконе)

17:30-18:00 - ужин

18:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон



### **Примерный распорядок дня дошкольника 6-7 лет**

7:00-8:00 - утренний подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -9.30 - развивающие занятия

9:40 -10.10 - развивающие занятия

10.20-10.50 - развивающие занятия

11:00 -12:30 – прогулка (на балконе)

12:30 -13:00 - обед

13:00 -15:00 - начало дневного сна (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 – полдник

16:00 -16.30 - развивающие занятия

16:30 -17:30 - прогулка с активными играми (на балконе)

17:30-18:00 - ужин

18:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

### Когда малышу не спится

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе? Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

#### Вечерние:

- перед сном минимум подвижных активных занятий;
- мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
- ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
- тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

#### Утренние:

- за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
- включите негромкую музыку;
- придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
- мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.