Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для родителей:

*«Соблюдение режима дня в выходные дни»*

Воспитатель: Чекашкина Н.В.

Дата: 26.05.2020

Краснодар 2020

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического

развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни.

Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для

дошкольника. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. 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. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку.

Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту

здорового организма. 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 детского сада. Неслучайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и 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. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что: правильное физическое воспитание в

сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д.

Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни,

режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они 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. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00

2. Завтрак 8.00-9.10

3. Игры и занятия дома 9.10 -10.00

4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30

5. Обед 12.30-13.20

6. Дневной сон 13.20-15.30

7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 - 16.00

8. Полдник 16.00-16.30

 9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30

10. Ужин 18.30-19.00

11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00

12. Ночной сон 21.00-7.00

