



*Я люблю свой режим дня
Он - помощник для меня!
Рано я встаю с утра,
В садик мне идти пора!
Не люблю я торопиться,
Не люблю я суетиться,
А режим не соблюдать,
Можно сильно опоздать!
Можно завтрак пропустить
И зарядку пропустить,
А потом мне до обеда
Быть голодным, слабым быть!
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Я встаю и умываюсь,
Потихоньку собираюсь,
По погоде одеваюсь
И красиво заплетаюсь.
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
А чтобы мне здоровым быть,
Буду руки с мылом мыть
До еды, после прогулки,
Если я к врачу ходил,
Чтоб микробы вместе с булкой
И с борщом не проглотил!
Я люблю свой режим дня! Он -
помощник для меня!*

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности.

Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности!

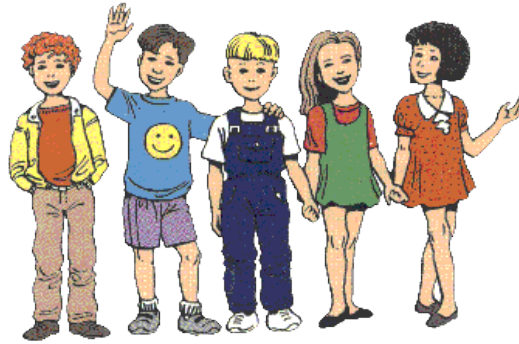
Режим дня (примерный вариант)

- В 8. 00– подъем.
- С 8.00 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание.
- С 8.30 до 9 часов – завтрак.
- С 9 до 10 часов – игры и занятия дома (летом – на улице).
- С 10 до 12 часов – подготовка к прогулке и прогулка.
- С 12 до 12.30 – обед.
- С 12.30 до 15 часов – подготовка ко сну и дневной сон.
- С 15 до 16.00 – подъем, гигиенические процедуры, полдник.
- С 16.00 до 17.00 – игры (летом – на улице).
- С 17.00 до 18.30 – подготовка к прогулке и прогулка
- С 18.30 до 19.30 – возвращение с прогулки и ужин.
- С 19.30 до 20.30– спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.
- С 20.30 – подготовка ко сну и ночной сон.
- *Помните - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!*



Памятка для родителей по приучению ребенка к режиму дня.

1. Режим дня – это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, физическая культура.
2. Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.
3. Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например сон, еду. Для того чтобы ребенок настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
4. Все режимные моменты нужно организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лег в постель.
5. Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка образец во всем. Подражая Вам, он сам начинает делать то, что необходимо.



Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?



Авторы составители Кузнецова М.Г.
Калчина О.Г..