«ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ И ЛЕТНЕГО ОТДЫХА»(средняя группа)

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлений поможет правильная

организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

-Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну (дневной сон-1 час

45 минут; ночной сон-10 часов 15 минут).

- Регулярное питание (Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины).

-Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе (в течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом на свежем воздухе. Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка).

-Правильное чередование труда и отдыха (главным видом отдыха является сон, перед сном Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка).
-Определенное время для физзарядки и личной гигиены (готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию)

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразиться на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

Примерный режим для дошкольника в семье:

8.00
Подъем
8.15
Гимнастика, умывание или обтирание
8.45
Завтрак
10.00
Занятия и игры дома
10.00- 13.00
Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30
Обед
13.30-15.00
Дневной сон
15.00-15.30
Полдник
15.30-18.30
Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00
Ужин
19.00-20.30
Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00
Сон