

*Консультация на тему:
«Режим дня
дошкольника»*

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Сайфуллина Антонина Васильевна

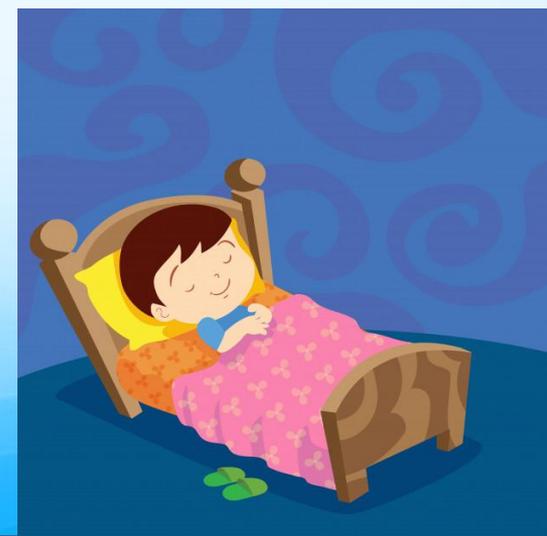
Содержание консультации:

- На чем строится режим дня дошкольника?
- Примерный режим дня
- Режим питания
- Режим сна
- Прогулки на свежем воздухе
- Игры



На чем строится режим дня дошкольника?

Основы режима дня дошкольника те же, как и для детей раннего возраста. Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми.



Режим питания

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу **4-5** раз в день!

1) Завтракать надо не позднее, чем **через 45 минут – 1 часа** после пробуждения, а ужин планировать за **1,5-2 часа** до сна.

2) Также нужно определить время обеда и полдника в соответствии с общим распорядком в семье. А если ребенок посещает детский сад, то там уже установлен твердый режим.

Суточный рацион питания распределяется таким образом:

Завтрак – **20-25%**,

Обед – **35-40%**,

Полдник – **10-15%**

Ужин – **20%**.

Режим сна

Нормальная продолжительность сна для ребенка 3-4 лет – **13-14 часов**, а для 5-6 лет – **12-13 часов**.

(Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 3-4 лет обычно днем спят **2 часа**, а 5-6 лет – **1,5 часа**.)

Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне.

На ночь укладывать детей спать надо в **8-9 часов** вечера.

Прогулки на свежем воздухе

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше.



Игры

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно **чередовать шумные и подвижные** игры с более **спокойными**. Вечером перед сном лучше организовать **спокойное занятие**: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.



Примерный режим дня

В 8.00– подъем.

С 8 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание.

С 8.30 до 9 часов – завтрак.

С 9 до 10 часов – игры и занятия дома.

С 10 до 13 часов – прогулка и игры на воздухе.

С 13 до 13.30 – обед.

С 13.30 до 15 часов – дневной сон.

С 15 до 15.30 – полдник.

С 15.30 до 18.30 – прогулка и игры на воздухе.

С 18.30 до 19 часов – ужин.

С 19 до 20 часов – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

С 20 часов до 8 часов утра – ночной сон.

Спасибо за внимание!