

Консультация для родителей на тему: «Режим дня дошкольника»

Уважаемые Родители!!! Предоставляем вашему вниманию консультацию на тему: «Режим дня дошкольника»

Правильный режим дня — одно из важных условий нормального развития и роста в жизни дошкольника. Но довольно часто выясняется, что ребенок никак не хочет этому режиму следовать и ложиться вовремя ему не нравится, и вставать утром не хочется, и дневной сон превращается в ежедневный спор с мамой. Несколько проще придерживаться режима дня детям, посещающим детский сад, но и такие дети частенько с удовольствием нарушают правила, как только им предоставляется такая возможность — например, в выходные. А уж не садиковский ребенок часто живет и вовсе по режиму взрослого : поздно ложится спать, завтракает слишком рано или ужинает слишком поздно... Все это, конечно, на пользу дошкольнику не идет.



Каким должен быть режим дня дошкольника?

Разумеется, нельзя говорить о каком-то строгом, до минуты выверенном режиме дня дошкольника : незначительные отступления, обусловленные индивидуальными особенностями ребенка, вполне допустимы. Но в качестве ориентира можно использовать такой режим:

подъем в 7.30 утра

утренняя зарядка

завтрак — 8.30 9.00



затем игры, развивающие занятия



прогулка

обед — с 12.30 до 13.00



двухчасовой сон





Полдник

игры



ужин

Домашний вечерний досуг и отход ко сну не позже 21 часа.

Но гораздо чаще детская «сонливость» объясняется самыми прозаическими причинами. Например, тем, что ребенок слишком много смотрит телевизор, перевозбуждается, вечером не может заснуть, к утру

не успевает выспаться и потому всю первую половину дня проводит в плохом настроении, отказывается от игр, а потом садится к телевизору.

Нарушение нормального режима не только мешает ребенку нормально расти и развиваться, но и формирует дурные привычки, с которыми потом будет очень сложно бороться.

И еще один совет. Если ваш ребенок ходит в детский сад, старайтесь придерживаться садовского графика и в выходные.

Смена режима дня — это стресс для ребенка, именно поэтому после выходных, проведенных не по правилам, малыш встречает понедельник не в лучшей форме.

Автор: Панова Т.А.
Воспитатель высшей категории.