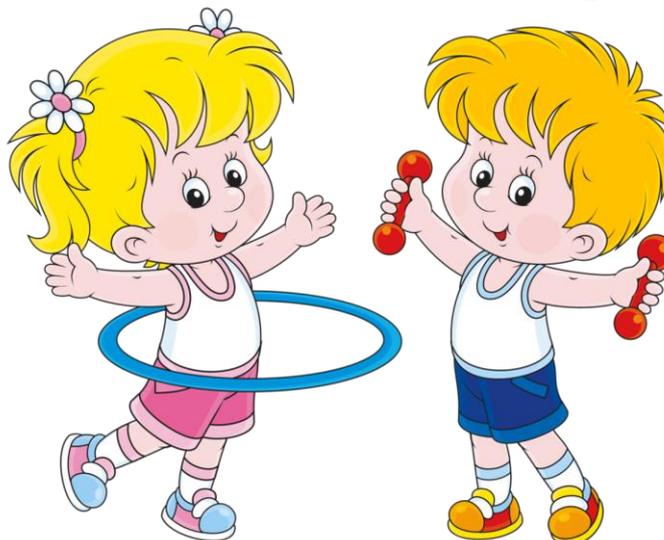


## Консультация для родителей «Режим дня детей дошкольного возраста»



Огромное значение для ребёнка, особенно для его физического и эмоционального развития, имеет распорядок дня. Одно и то же, ежедневное время для еды, сна, прогулок, занятий и игр — это отличная составляющая для правильного воспитания детей.

Распорядок дня — это правильное распределение периодов бодрствования и сна, приёмов пищи, различных оздоровительных процедур, занятий и какой-либо деятельности детей. Строгое выполнение даёт такие положительные качества, как бодрость, жизнерадостность, хорошее настроение и т.д. Запоздывание сна, прогулок, еды и игр достаточно плохо сказывается на состоянии ребёнка, а особенно на нервной системе.

В первые 3 года, распорядок дня у ребёнка меняется несколько раз. Он обязан подчиняться основным критериям воспитания детей дошкольного возраста, способствовать правильному развитию и росту, развитию двигательных способностей, укреплению здоровья, а также становлению речевых возможностей.

### **Режим дня детей дошкольного возраста – Работоспособность и бодрствование**

Режим дня для детей дошкольного возраста также строится, учитывая особенности нервной системы, которая всё ещё уязвима и неустойчива.

Отличная работоспособность в течение всего дня гарантируется различными видами деятельности, а так же их правильными чередованиями.

Все физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка, имеют свои биологические ритмы, они подчиняются единственному суточному ритму, это смена дня и ночи. Работоспособность ребёнка дошкольного возраста, в течение суток разная. Она отмечается с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов, а период, когда ребёнок менее активен, приходится на 14 – 16 часов. Поэтому занятия, которые больше всего утомляют ребёнка, должны приходиться на первую половину дня.

Работоспособность отличается и в течение всей недели. В понедельник она мала, так как после двух выходных, ребёнок адаптируется к режиму детского сада, а, как правило, в домашних условиях никакие режимы не соблюдаются.

Самые лучшие показатели работоспособности наблюдаются во вторник и в среду, а в четверг уже уменьшается. В пятницу достигает минимальных показателей. К концу недели все дети, чаще всего, становятся замученными и уставшими.

Количество отрезков бодрствования у детей дошкольного возраста достигает 5-6 часов, именно поэтому необходимо чередовать сон и бодрствование.

Ребёнок, который с самого раннего детства привык к соблюдению режима, в течение всей последующей жизни, его охотно выполняет. Ему практически никогда не приходит в голову, отказаться идти спать, когда наступает нужное для сна время. Если малыш лёг в 9 часов и в течение получаса уснул, то утром, его не нужно будить, он проснётся сам достаточно бодрым и весёлым. В обеденное время, родители не тратят много времени для того, чтобы уговорить ребёнка сесть за стол. Всё начинается и заканчивается вполне спокойно и без истерик.

#### **Режим дневного и ночного сна для детей дошкольного возраста**

В течение 4 лет, режим меняется не так значительно. Немного уменьшается режим дневного сна. Но, ни в коем случае нельзя забывать о том, что ребёнок в дошкольном возрасте во сне нуждается намного больше, чем взрослый человек.

До 5 лет в сутки нужно спать от 12-12, 5 часов, 5-6 лет – от 11,5-12 часов. 10-11 часов ночью и 1,5-2 часа – днём.

Ночной сон – с 9 вечера до 7 утра или с 9,30 вечера и до 7,30 утра. Днём режим сна детей дошкольного возраста начинается в 13 или 13,30. Ребёнок не должен просыпаться позже 15,30. Шесть часов у ребёнка остаётся на то, чтобы поиграть и побаловаться вдоволь, а после этого почувствовать потребность в отдыхе.

Прежде всего, выполнение режима должно войти в привычку. Ребёнку, обычно, очень хочется каким-то образом закончить то, что он начал (это может только радовать). Именно, поэтому необходимо заранее, за 10-15 минут, предупредить ребёнка о том, что через некоторое время он должен идти спать. А когда нужное время наступит, необходимо твёрдо настаивать на том, чтобы малыш не мешкал.

**Подготовили:**  
**педагог-психолог Юракова В.Ф.,**  
**педагог-психолог Целовальникова Е.С.**