

## ОРГАНИЗАЦИЯ СНА:

**Суточная продолжительность сна ребенка** полностью зависит от его возраста:

- До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
- Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.

Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов. Важно соблюдать такие **правила подготовки к ночному сну:**

- Не играйте в шумные игры;
- Ограничьте просмотр телевизора;
- Не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

**Все перечисленные выше занятия сильно возбуждают нервную систему ребенка и** значительно ухудшают его сон.

Полезен для здоровья крохи дневной сон, продолжительность которого должна быть 1-2 часа. Часто случается так, что к семи годам, а иногда и раньше многие малыши отказываются от сна в дневное время. Родители должны сделать все возможное, что ребенок в обед просто отдохнул от активности:

- Почитал;
- Просто помечтал;
- Полежал на кровати;
- Поиграл в пассивные игры.

Недостаточное количество отдыха негативно сказывается на здоровье ребенка, его настроении и способности к обучению и развитию.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
3. Сделайте так, чтобы кроха поднимался утром в одно и то же время;
4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день;
5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну;
6. Промежутки между кормлениями - около 3-4 часов;
7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов;
8. Не допускайте частых изменений режима;
9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи;
10. Ребенок должен начинать день с зарядки;
11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур;
12. Выделяйте достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать;
13. Выделяйте достаточно времени для развивающих занятий.



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
МКОУ Каменная СОШ»



# РЕЖИМ ДНЯ

БУКЛЕТ  
для родителей

Подготовила: З.А. Алиева

с. Каменное  
2022 г

## ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ?

**Оптимальный режим** – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья.

Режим дня нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой. Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- *Период отдыха и сна;*
- *Прием пищи;*
- *Прогулка;*
- *Занятия и обучение.*

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний. Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживатся режима ежедневно. Дети, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

## ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО РАСПОРЯДКА:

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время и выполнение основных видов деятельности, в результате чего малыш обеспечивается:

- *Хорошая работоспособность;*
- *Отсутствие переутомления;*
- *Повышение сопротивляемости организма.*

## СТРОГОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

Режим дня может не выполняться строго. На его соблюдение влияют такие факторы:

- *Состояние здоровья малыша. Если ваш кроха заболел, тогда рекомендуется увеличить сон и отдых;*
- *Погодные условия: если хорошая погода – увеличивайте время прогулок.*

## О ПРОГУЛКАХ:

**Пребывание на воздухе** - одно из основных занятий малыша. Физическая активность важна как для сохранения здоровья, так и для настроения. Гулять с детьми нужно каждый день и при любой погоде, кроме дождя или мороза. Малыши не мерзнут на улице из-за достаточной активности. Пребывание на улице - прекрасный способ закаливания. Влияние воздуха на детский организм:

- *Улучшаются и ускоряются обменные процессы;*
- *Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы;*
- *Нормализуется дыхание;*
- *Повышается устойчивость организма к инфекциям.*

## ПРИЕМЫ ПИЩИ:

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. *Завтрак;*
2. *Второй завтрак;*
3. *Обед;*
4. *Полдник;*
5. *Ужин.*

На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой! К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. *Беспорядочное питание;*
2. *Длительные интервалы между приемами пищи;*
3. *Переедание;*
4. *Слишком частый прием пищи.*



**Родители должны уделять повышенное внимание выполнению режима дня своего ребенка. Тогда у него будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!**

