**«Соблюдение режима дня летом в домашних условиях»**



 Лето – благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет

 режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома. В летний

период важно не забывать его соблюдать. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

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

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Он предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном ритме.

Воспитать в ребенке чувство ритма - не сложно, малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то обед не приготовлен вовремя. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его.

**Важнейший компонент режима - сон**. Дети дома обычно встают в определенные часы перед уходом в детский сад. Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня они хотят ещё немного поиграть или досмотреть мультфильм, а родители добры. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое негативно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

В течение дня - **лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.**Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, воду и солнце (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т. д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребёнка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

**Прогулки на улице**. Ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня ребенка, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше.

**Питание**- один из главных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверно 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.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

**Примерный режим дня дома**

**для дошкольников в летний период**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима** | **Время** |
| **Возраст****2-4 года** | **Возраст****5-7 лет** |
| Пробуждение, утренний туалет | 7.30-8.00 | 7.00-7.30 |
| Утренняя гимнастика, водные процедуры | 8.00-8.30 | 7.30-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, посильный труд в быту | 9.00-9.30 | 9.00-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.30 | 9.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 11.30-12.00 | 11.30-12.30 |
| Обед | 12.00-12.30 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 13.00-15.30 |
| Полдник, игры | 15.00-16.00 | 15.30-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-18.00 | 16.30-18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 18.00-19.00 | 18-30-19-00 |
| Ужин | 19.00-19.30 | 19.00-19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.30-20.30 | 19.30-21.00 |
| Сон | 20.30-7.30 | 21.00-7.00 |