

**Режим дня в жизни
ребенка
дошкольного возраста**

Октябрь 2022

Уважаемые родители!

Хотим напомнить вам о роли режима дня в жизни ребенка дошкольного возраста.



Соблюдение режима дня в детском саду является необходимым условием для формирования здорового образа жизни ребенка, соблюдения его физиологического и психологического благополучия. Ритм жизнедеятельности, к которому привык и соблюдает ребенок в детском саду не должен нарушаться в выходные дни.

Но практика показывает, что в понедельник основное количество ребят либо вялые и утомленные, либо чересчур возбуждены. Это говорит о том, что в выходные дни основные режимные моменты в силу каких-либо причин детьми не соблюдались. Поэтому очень часто начало недели тяжело переживается ребенком и в психологическом, и в физиологическом плане.

Совсем несложно приучить себя и своего малыша к соблюдению режима дня. Для этого просто необходимо соблюдать всего несколько правил. Постарайтесь, ориентируясь на режим дня в детском саду, точно распределить временные рамки, когда ваш ребенок будет спать, кушать, гулять, играть или выполнять несложные, соответственно возрасту, поручения. Неукоснительно соблюдайте эти рамки, допуская лишь небольшие отклонения не более 30 мин.

Не забывайте о полноценном сне.

Продолжительность сна ребёнка 3-5 лет составляет около 14 ч. в сутки,
ребенка 5-6 лет около 13 ч. в сутки,
ребенка 7-8 лет примерно 12 часов

Дневной сон должен длиться не менее 2-2,5 ч. И это должен быть сон в тишине.



Помните, что режим дня – это обязательное условие при формировании здорового образа жизни ребенка.