



РЕЖИМ ДНЯ
ДОШКОЛЬНИКА

БЕЗ РЕЖИМА НИКУДА!

Режим дня — это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.



Жизнерадостное и уравновешенное настроение ребенка в большой степени зависит от выполнения режима.

Запоздывание еды, сна или прогулок плохо сказывается на детской нервной системе: ребенок становится вялым или, наоборот, возбужденным, капризничает, теряет аппетит, плохо засыпает и спит беспокойно.

Ребенок, привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время.

Если он вовремя уснул, то утром он сам просыпается бодрым и веселым. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены.



ПРИУЧАЕМ К РЕЖИМУ ДНЯ

Устанавливая для ребенка режим дня, очень важно заинтересовать его, превратить правило в интересную игру.



Можно нарисовать собственную дорожную карту, где остановки — это режимные моменты. Придумайте для них смешные названия: озеро «Чистые руки», Кашкин дом, гостиница «Дрема». Неприятные для ребенка, но обязательные пункты можно обозначить негативно — как речку с крокодилами, которую надо быстрее перейти. Повесьте такую карту на холодильник и вместе с ребенком двигайте по ней магнитную фигурку.

При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества характера: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ВЫХОДНЫХ

08:00 — Подъем

08:15 — Гимнастика, умывание

08:45 — Завтрак

10:00 — Занятия и игры дома

10:00-13:00 — Прогулка, игры на воздухе

13:00-13:30 — Обед

13:30-15:00 — Дневной сон

15:00-15:30 — Полдник

15:30-18:30 — Прогулка, игры на воздухе

18:30-19:00 — Ужин

19:00-20:30 — Спокойные занятия,
вечерний туалет

20:30-21:00 — Отход ко сну

