

# МКДОУ Приморский детский сад «Сказка»



## «РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА»

Мед. сестра: Порутчикова Г.М.

# «Значение режима в жизни дошкольника»



**Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.**

**Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.**

# «Режим дня»

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе

И если в дошкольном учреждении режима придерживаются, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются.

В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.

# Требования к режиму дня



Учет возрастных особенностей ребенка.

Постоянство режима.

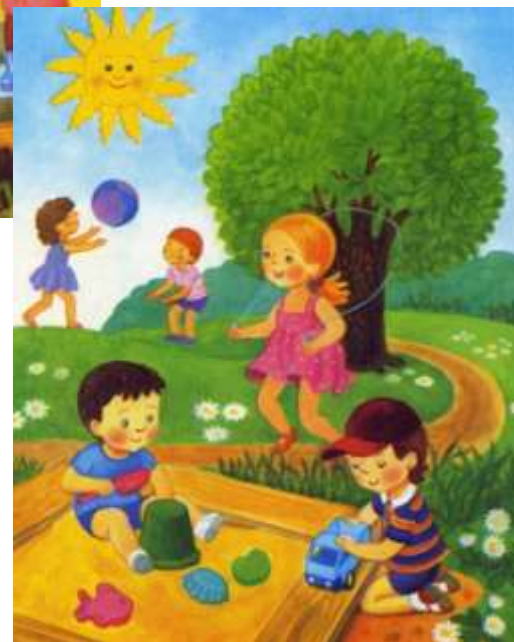
Точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

# РЕЖИМ ДНЯ ЗАВИСИТ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА





**Режим дня предусматривает различные виды детской деятельности:**

- \* бытовую,
- \* игровую,
- \* учебную
- \* трудовую



# Прием детей в группу 7.30- 8.30

**\* Приводить детей  
до 8.30**

- время на раздевание
- время на беседу с воспитателем
- время на посещение туалетной комнаты
- время на общение с друзьями



# Утренняя зарядка

8.15- 8.30

**Заряд бодрости и здоровья**

*Раз, два, три, четыре, пять,  
В садик мы пришли опять.  
Рады видеть мы друзей,  
У всех много новостей...  
Эй, ребята, не ленитесь,  
На зарядку становитесь!  
Выше прыгай, отжимайся,  
Сильным, ловким быть старайся!*







*Моем руки дружно,  
Завтракать нам нужно,*



*С аппетитом мы едим,  
Больше вырасти хотим!*



**Дети получают питание 4 раза в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна.**

**Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать.**

**Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.**

# ПРИЕМ ПИЩИ

- \* 8.30- 8.45 ЗАВТРАК
- \* 12.00-12.30 ОБЕД
- \* 15.00-15.15 ПОЛДНИК



# 9.15- 10.30 ЗАНЯТИЯ



*Начинаем мы учиться,  
Нам лениться не годится,  
Будем мы внимательны  
На любом занятии.*



*Раз и два, раз и два,  
Мы шагаем дружно.  
Раз и два, раз и два,  
Заниматься нужно.  
Физкультурой раз и два  
Заниматься дружно.  
Чтоб здоровым быть всегда,  
Заниматься нужно*



*В МУЗЫКАЛЬНОМ ЗАЛЕ НАШЕМ  
МЫ ПОЁМ, ИГРАЕМ, ПЛЯЩЕМ!  
В ЗАЛ КРАСИВО МЫ ШАГАЕМ!  
ОЧЕНЬ ТИХО! НЕ МЕЩАЕМ!*



*Раз, два, три, четыре, пять,  
Собираемся гулять,  
Будем быстро одеваться,  
Не зевать и не толкаться,  
Будем дружно мы играть  
И друг другу уступать!*



ПРОГУЛКА

# СОН РЕБЕНКА

- \* Только во время сна ребенок получает полный отдых.
- \* Сон должен быть достаточно продолжительным:
- \* дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки,
- \* 5-6 лет - 13 часов,
- \* 6-7 лет - 12 часов.
- \* Дневной сон 2-2,5 часов
- \* Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

*Вот сейчас, вот сейчас,  
Наступает «тихий час».  
Надо тихо лежать,  
Никому не мешать.*



*Проснулись - сделали зарядку,  
Походили босиком,  
Помогли одеться другу,  
И опять мы за столом.*





# Полдник



*Сладко спали, вкусно ели,  
Вот гулять мы захотели...*

*Погоуляли, поиграли,  
Нас родители забрали.*

*Завтра в садик мы придем,  
Всё по - новой мы начнём.*



# «С ГОРКИ НА ГОРКУ»

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка от 8.00 до 12.00 и от 16.00 до 18.00, а минимальная — в 14.00–16.00. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.





**К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.**



**Спасибо за внимание!**