***Режим для дошкольника***



Режим дня – это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены. С началом посещения малышом детского сада встает вопрос подготовки его к занятиям в школе: ребенку необходимо вырабатывать навыки владения ручкой, карандашом, а также усидчивость, способность концентрироваться, выполнять задания педагога. Отлаженный

 режим дня дошкольника помогает в этом – и не только.

***Основные компоненты режима дня дошкольника:***

- ночной сон
- питание
- пребывание на свежем воздухе
- занятия в детском саду
- дневной сон
- отдых, игровая деятельность по интересам
- занятия дома
- личная гигиена
- помощь по дому.

Важнейший компонент режима дня – сон, у дошкольников он должен состоять из фазы ночного сна и 1-2 фаз дневного сна (каждая не менее 1,5-2 часов). Физиологически обоснованная общая продолжительность сна у детей 3-4 лет - около 13-14 часов. Очень важно ложиться и вставать в одно и то же время, это обеспечит легкое засыпание и быстрое пробуждение.
 Обучающие занятиядолжны совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: с 9 до 12 часов, с 15 до 16 часов. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Лучший отдых для дошкольника – это подвижные игры, особенно на свежем воздухе!
 Для детей любое нарушение режима (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок и т.п.) может стать причиной быстрой утомляемости, задержки нормального развития.

Вечернее время ребенок проводит дома. Поэтому родителям важно помнить, что перед сном деятельность ребенка не должна быть слишком шумной или активной. Можно почитать книжки, порисовать, поиграть с кубиками или конструктором, обсудить прошедший день.
 