Муниципальное образование Кондинский район

Ханты – Мансийского автономного округа – Югры

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Ягодинская средняя общеобразовательная школа

Младшая дошкольная группа «Солнышко»

Консультация для родителей

**«ЖИВЕМ ПО РЕЖИМУ».**

****

Подготовила воспитатель А.А.Чернавская

п.Ягодный, октябрь 2022г.

 Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться **режима.** Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательная деятельность – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.



   **Почему так важен режим?**

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

   Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнений. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.



   Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

 Выходные дни дети проводят дома, как правило, с нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй – третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

 Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

***Помните об этом!***

***Режим дня дошкольных групп МКОУ Ягодинская СОШ***

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Прием, смотр, ежедневная утренняя гимнастика, игры | 07.30 – 08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30 – 09.00  |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к организованной образовательной деятельности | 09.00 – 09.20  |
| Организованная образовательная деятельность | 09.20 – 10.00 |
| 2-й завтрак | 10.00 – 10.15  |
| подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдение) | 10.10 – 11.50  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.50 – 12.10 |
| Обед | 12.10 – 12.50  |
| Подготовка ко сну, Сон | 12.50 – 15.00  |
| Постепенный подъем, воздушные, водные ванны, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25 – 15.50  |
| Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность, индивидуальная работа) | 16.30 – 17.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.30 – 18.00  |
| Подготовка к ужину, Ужин | 18.00 – 18.30  |
|  Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, Уход домой | 18.30 – 19.30  |

 На протяжении 4 – 5 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем).

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.