

Презентация на тему :

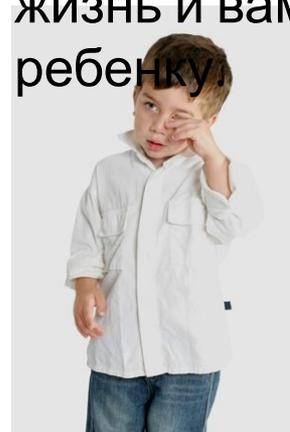
**«Организация режима
дня ребенка в
домашних условиях»**

Режим дня

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.



От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод прост: соблюдение режима облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.



Основное требование к режиму дня

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. **У нас в семье** установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Это время мы стараемся соблюдать.



Режим дня у нас таков

СОСТОИТ ОН ИЗ СТИХОВ

- 8:00- Всем проснутся пора, с добрым утром, вся семья!
- 8:15 – 8:40 – Чтобы быть весь день в порядке, надо делать нам зарядку!
- 9:00 – Нас столовая завет, вкусный завтрак всех нас ждет!
- 10:00 – Лишь услышим зов игры, быстро выбежим все мы!
- 11:00 – В игры разные играем! Отдыхаем, загораем,
Мы поем рисуем, пляшем,
Не грустим в семействе нашем!
- 12:00 – Все за стол! Узнать пора чем богаты повара!
- 13:00 -15:00 – К нам приходит тишина –
Отдыхает детвора!
- 16:00 – В это время приглашаем песни петь и танцевать!
- 17:00 – Ну а если не темно, погуляем заодно!
- 18:00 – В игры можем поиграть , полепить, порисовать!
- 19:00- Все семейство за столом, ужинаем вместе,
- 20:30 - Вот и день почти прошел, ждем «Спокойной ночи!»
Сказку на ночь посмотреть любим очень, очень!

Сон

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: сон моего ребенка составляет 12 часов в сутки. Из этого времени необходимо, выделить часа 1,5 или 2 для дневного сна. Ложимся не позднее 9 часов вечера.



Дневной сон

В режиме дня моего ребенка дневной сон обязателен, будь мы в отпуске или идем в гости. Это помогает снять нервное напряжение, отдохнуть, расслабиться, накопить силы на вторую половину дня и быть в хорошем настроении.



Питание

Дети должны получать питание 4—5 раз в день. От этого зависит здоровье вашего ребенка.

Первая наша еда дается через полчаса после пробуждения ребенка, а последняя — за час до сна.

Между приемами пищи установлены промежутки в 3—4 часа, их надо стараться соблюдать.

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



Прогулки

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам.



Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой сильным ветром.



Прогулки и выходные дни обязательно 2 раза в день. Мы предпочитаем активный отдых: в зимний период – это катание на лыжах, игра в снежки, в летний – катание на велосипедах, выезд на природу.



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.



Домашние дела

В выходные дни старайтесь уделить максимум времени ребенку, все домашние дела вы можете делать вместе. Превратите свою домашнюю работу в игру для

Вместе мы
делаем
уборку по
дому,
готовим еду.



Игры дома

Игры, в которые вы играете дома, не должны нарушать ваш режим дня. В первой половине или середине дня это могут быть более активные игры, а перед сном более спокойные. Мы играем в такие игры: дидактические («Собери снеговик», «Чудесный мешочек», «Найди детеныша для мамы»), подвижные («Море волнуется», «Догонялки», «Бегите ко мне»), сюжетно-ролевые («Магазин», «Почта», «Больница»), настольно-печатные («Цифры», «Пазлы», «Развивающее лото»), театрализованные (игры в кукольный театр, игры-драматизации, игры-спектакли), строительные («Домик мой из кирпичей», «Построй замок»). Перед сном мы читаем разнообразные сказки («Заяц-хвостун», «Цветик-семицветик», «Гуси-лебеди» и т.



«Учитесь у ребенка»

Итак, в идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня:

максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — 5,5–6 часов;

сон — 12,5–12 часов (из них 2–2,5 часа приходится на дневной сон);

четыре приема пищи с интервалом в 3,5–4 часа.

прогулки на свежем воздухе 1-2 раза в день.

Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения.

Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду. Вы можете удивиться — он сам подскажет вам, что вы делаете дома не так, и поможет скорректировать режим.