**Зачем нужен режим?**

**Оптимальный режим –** это важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья.



Режим дня нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой.

**Примерный режим дня**

Подъем-зарядка 7.00-7.20 Утренний туалет 7.20-7.40

Первый завтрак 8.00-8.30

****Обучающие занятия 9.00-10.00

Второй завтрак 10.00

Прогулка 10.30-12.00

Обед 12.00-12.25

Сон дневной 13.00-15.00

Полдник 15.30-15.40

Кружковая работа 15.40-16.20

Свободное время 16.20-17.00

Прогулка 17.00-18.30

Ужин 18.30-19.00

Внеклассные занятия 19.00-20.15

Свободное время,

вечерний туалет 20.15-21.00

Сон 21.00-7.00



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 34*

**

***«Режим дня –***

 ***это здоровье и***

 ***хорошее настроение»***

***Рекомендации для внимательных и заботливых взрослых***

*Подготовила инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2 Васина О.Ю.*

***Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:***

* *Период отдыха и сна;*
* *Прием пищи;*
* *Прогулка;*
* *Занятие и обучение.*

***Приемы пищи:***

Все дошкольники нуждаются в 5-ти разовом приеме пищи:

1. *Завтрак;*
2. *Второй завтрак;*
3. *Обед;*
4. *Полдник;*
5. *Ужин.*

**

На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

**Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой!**

К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

* *Беспорядочное питание;*
* *Длительные интервалы между приемами пищи;*
* *Переедание;*
* *Слишком частый прием пищи.*

***Организация сна:***

**Суточная продолжительность сна ребенка полностью зависит от его возраста:**

* До 5 лет длительность сна должна составлять 12-12,5 часов в сутки;
* Малыши от 5 до 7 лет должны спать по 11,5-12 часов в сутки.

*Продолжительность ночного сна должна составлять не менее десяти часов.*

 **Важно соблюдать такие правила подготовки к ночному сну:**

- не играйте в шумные игры;

- ограничьте просмотр телевизора;

- не разрешайте малышу играть в компьютерные игры.

**Все перечисленные выше занятия возбуждают нервную систему ребенка** и значительно ухудшают его сон.

***Признаки правильного распорядка:***

Режим можно считать правильным в том случае, если в нем предусмотрено время на выполнение основных видов деятельности, в результате чего малышу обеспечивается:

* *Хорошая работоспособность;*
* *Отсутствие переутомления;*
* *Повышение сопротивляемости организма.*

***Берегите здоровье вашего ребенка!***