



# Режим дня в жизни ребенка

<https://vk.com/metodbv>

## РЕЖИМ ДНЯ

**Режим дня** - грамотно составленный распорядок питания, труда и отдыха, который соответствует возрасту.

Для того, чтобы режим дня способствовал выработке полезных привычек, укреплению силы воли, развитию организованности и укреплению нервной системы, его **нужно хорошо продумать и правильно организовать.**

### **Обязательные пункты режима дня:**

- подъем, дневной и ночной сон
- приемы пищи (завтрак, обед, полдник, ужин)
- прогулка, игры, творческая активность
- личная гигиена
- физические упражнения.

**Важно** соблюдать точность во времени и правильно сменять одни виды деятельности другими.

# **ВНИМАНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА**

- **Максимальный период бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов**
- **Общая продолжительность суточного сна дошкольников не менее 12 часов (с учетом двухчасового дневного сна)**
- **Длительность ежедневных прогулок должна составлять не менее 4 часов (2 раза в день)**
- **В выходные дни также необходимо придерживаться режима дня.**

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровому образу жизни  
способствуют:**

- оптимальный двигательный режим, распорядок дня;
- рациональное питание;
- спорт, закаливание;
- личная гигиена, проветривание помещения, прогулки;
- положительные эмоции;
- здоровый сон.

**Для того, чтобы сохранить здоровье  
ребенка, взрослым необходимо  
объединить усилия, привить  
дошкольнику потребности, традиции и  
привычки здорового образа жизни.**

**Сделать это можно через совместные  
подвижные игры, беседы о правильном  
питании, витаминах и вредной пище,  
показать на собственном примере.**

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Словарный запас, развитие речи и мышление детей напрямую зависит от уровня их двигательной активности.

**Варианты физической нагрузки:**

- утренняя зарядка;
- бег трусцой, плавание;
- катание на велосипеде, турпоходы, экскурсии;
- ходьба на лыжах, катание на коньках (зимой);
- спортивные групповые игры с мячом.

Зарядку нужно проводить сразу после сна. Выполните с ребенком несколько упражнений на подтягивание, дыхание, бодрящие упражнения. Сформировав эту полезную привычку у ребенка, вы поможете ему легче адаптироваться к учебной нагрузке.