**Режим дня в жизни дошкольников**

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий хорошего физического развития ребенка.

![C:\Users\user\Desktop\режим дня\Fotolia_40352798_Subscription_Monthly_M-1024x682[1].jpg]()Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

![C:\Users\user\Desktop\режим дня\ребенок-спит[1].jpg]()

**![C:\Users\user\Desktop\режим дня\1384400898_1347_0007[1].jpg]()Питание.** Дети должны получать питание 4—5 раз в день.

Первая еда дается через полчаса, во всяком случае, не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна.

Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго 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.

## Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

## C:\Users\user\Desktop\режим дня\6433389[1].jpg

## В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 ½ часа) и после дневного сна, до ужина (1 ½—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

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

**Подготовила: педагог-психолог Петренко Н.П.**