

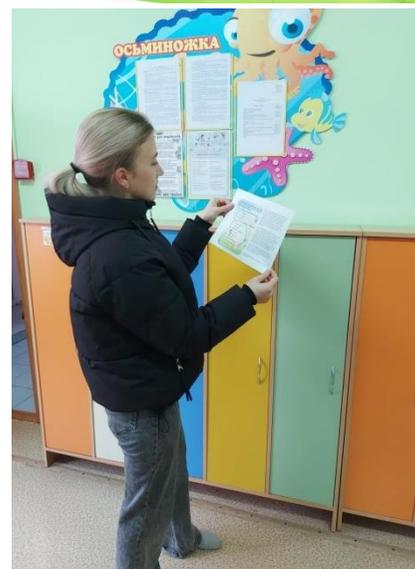
Режим – основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребёнка. В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определённой их последовательности у ребёнка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, гулять, мыть руки не вызывает у детей возражений

Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому настоятельно рекомендуем придерживаться общего режима дня дошкольного учреждения, в том числе, и «тихого часа»: 1-2 часа дневного отдыха для ребенка обязателен, это касается и выходных дней. Соответственно укладываться спать ребенок должен не позднее 9 часов вечера!

От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Приблизительный режим дня для детей, которые готовы перейти или уже перешли на одnorазовый дневной сон:

7:00 - пробуждение, гигиенические процедуры
8:00 – 8:10 - зарядка
8:30 – 8:45 - завтрак
8:45 – 9:50 - игра
10:00 – 10:10 - 2-ой завтрак (легко усваивающиеся продукты)
10:20 – 12:20 - прогулка
12:30 – 12:55 - обед
13:00 – 15:30/16:00 - дневной сон
16:30 – 16:45 - полдник
17:00 – 19:00 - прогулка
19:00 – 19:20 - ужин
19:20 – 20:40 - спокойные игры
20:40 -21:00 - подготовка ко сну
21:00 - спокойной ночи!



Вывод прост: соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку!

