[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjLxu3z5drYAhXMDywKHUk2Ao8QjRwIBw&url=http://ped-kopilka.ru/roditeljam/konsultaci-dlja-roditelei-v-detskom-sadu.html&psig=AOvVaw3s2C0210F-5j_upwAGfBZK&ust=1516134022417487) ***РЕЖИМ ДНЯ ДОМА***

Уважаемые родители!

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.  
**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.  
Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.  
Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.  
**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.  
**Правильное физическое воспитание** в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.  
Удачи вам в воспитании вашего ребёнка. Мы предлагаем вашему вниманию.  
**Примерный режим дня дома для дошкольника.**  
1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание 7.00-8.00  
2. Завтрак 8.00-9.10  
3. Игры и занятия дома 9.10 -10.00  
4. Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30  
5. Обед 12.30-13.20  
6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) 13.20-15.30  
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику 15.30 -16.00  
8. Полдник 16.00-16.30  
9. Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30  
10. Ужин 18.30-19.00  
11. Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00  
12 . Ночной сон 21.00-7.00