**Консультация для родителей.**

**Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни.**

Подготовила: Князева Л.Г., воспитатель средней группы.

Аннотация: Консультация заинтересует родителей детей дошкольного возраста.

     Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет соблюдение режима дня не только в детском саду, но и дома в выходные дни. Важно родителям ребенка дошкольного возраста придерживаться постоянного времени для приёма пищи, сна, прогулок, игр и занятий.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий  и самостоятельной деятельности  детей.

Бодрое и жизнерадостное  настроение  детей  в  большой степени зависит от  выполнения режима дня. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или перевозбуждёнными, начинают капризничать, у них пропадает аппетит, они плохо засыпают и беспокойно спят.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего воспитания, является соблюдение режима дня. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Прием пищи в одно и то же время, чередование сна и бодрствования, способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность , находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье, в обычные дни, а также в выходные.

**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 дни недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима дня и приведению его в соответствие с  установленным режимом в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, дневного и ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

**Уважаемые родители, помните, что** правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом 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 ребёнок воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Ребёнок должен в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить на прогулку – это важно для его нормального, гармоничного развития.

Если ваш ребёнок не ходит в детский сад и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры.

Для восстановления нормального состояния нервных клеток, огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный дневной сон ребенка. Лучшим средством для быстрого засыпания детей является свежий, прохладный воздух, поэтому дневной сон их проводите в зависимости от сезона и погоды при широком доступе воздуха, ночной – в хорошо проветренных помещениях, при постоянном поступлении в них свежего воздуха через фрамуги.

 После обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,  но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Мы предлагаем вам **примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пробуждение, утренняя зарядка,  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 открытой форточке, окне) | 13.20-15.30 |
| **7.** | Свободное время для спокойных игр и подготовка 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 |

Желаем вам удачи в воспитании вашего ребёнка.