

Режим



Дня

Правильный режим дня дошкольника обеспечивает здоровье, стабильную нервную систему и нормальное развитие ребенка. Распорядок дня дома (особенно в выходные) должен максимально соответствовать детсадовскому.

Примерный распорядок дня в детском саду

- **7:30 – 8:00** — Прием детей в группу, утренний фильтр (осмотр), самостоятельные игры, утренняя зарядка.
- **8:00 – 8:30** — Подготовка к завтраку, гигиена, завтрак.
- **8:30 – 9:00** — Игры, подготовка к занятиям.
- **9:00 – 10:00** — Развивающие занятия (длительностью до 25–30 минут с физкультминутками).
- **10:00 – 12:00** — Прогулка на свежем воздухе (подвижные игры, наблюдения).
- **12:00 – 12:30** — Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед.
- **12:30 – 15:00** — Подготовка ко сну, дневной сон (в среднем 2–2,5 часа).
- **15:00 – 15:30** — Постепенный подъезд/подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны.
- **15:30 – 16:00** — Полдник.
- **16:00 – 17:00** — Игры, кружковая работа, индивидуальная деятельность.
- **17:00 – 18:00** — Вторая прогулка на улице, возвращение домой.

Примерный распорядок дня дома (будни и выходные)

- 07:00 – 08:00** — Пробуждение, утренний туалет, зарядка.
- 08:00 – 08:40** — Завтрак (горячее блюдо).
- 08:40 – 09:30** — Спокойные игры, помощь по дому.
- 09:30 – 12:00** — Прогулка на свежем воздухе.
- 12:00 – 12:40** — Обед (суп или второе блюдо).
- 12:40 – 15:30** — Дневной сон или тихий час в кровати.
- 15:30 – 16:00** — Полдник (творог, фрукты, выпечка).
- 16:00 – 18:30** — Прогулка, активные игры.
- 18:30 – 19:00** — Ужин.
- 19:00 – 20:30** — Спокойные игры, общение с родителями, чтение.
- 20:30 – 21:00** — Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
- 21:00** — Отход ко сну (ночной сон не менее 10–11 часов).

Важные правила для родителей

- Единый ритм:** Время подъема, приема пищи и сна дома должно совпадать с детсадовским графиком. Резкие сдвиги режима в выходные дни вызывают у ребенка утомление и снижают работоспособность в начале недели.
- Четырехразовое питание:** Соблюдайте интервалы между приемами пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), включая как минимум три горячих блюда в день.
- Достаточный сон:** Дошкольникам требуется в среднем 13 часов сна в сутки (с учетом дневного сна). Укладывать ребенка спать рекомендуется не позднее 21:00.
- Баланс нагрузок:** Ограничивайте количество дополнительных кружков и секций (не более 1–2 занятий в неделю), а телевизор и гаджеты лучше исключить перед сном.