

Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Главным видом отдыха для дошкольника является сон.

Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка.

Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Некоторые родители совершают большую ошибку, отказываясь от дневного сна.

Важно также приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка.

Немаловажной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – непременный пункт в распорядке дня ребёнка, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка.

Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить вне дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья детей. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры, углеводы и витамины.



Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту ребёнка.

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья.

Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.



МБДОУ "ДС № 470, г. Челябинска"
Купцова И.А.; Узьянова И.В.

Значение режима дня в развитии детей дошкольного возраста.



Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает:

- Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;
- Регулярное питание;
- Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- правильное чередование труда и отдыха;
- определенное время для физических упражнений и личной гигиены..