**МБДОУ «Детский сад №137»**

***«Азбука рационального режима»***

|  |
| --- |
| Воспитатели старшей группы:  Исхакова Г.З.  Малащук С.В. |

г.Дзержинск 2020г.



От режима питания, сна и отдыха зависят физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. Режим - это ещё и основа правильного воспитания. Понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок.

**Зачем нам режим?**

В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть: гиперактивность, гипервозбудимость, ухудшение памяти, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, частые респираторные заболевания. Соблюдение режима укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.

**Режим питания:** если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду. Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни. Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

**Режим физической активности и отдыха:** ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

* Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
* Недельная физическая нагрузка для детей 5-6 лет составляет 6-8 часов в неделю.
* Обязательна утренняя гимнастика.
* Подвижные активные игры на прогулке .
* Гимнастика после дневного сна.
* Умеренно активные игры на второй прогулке.

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

**Режим сна:** правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. Здоровый сон - это сильный иммунитет. Продолжительность сна у дошкольников: 5-6 лет - 12 часов. Рекомендуется детям в 5-6 лет ложиться спать в 20:30 - 21:00. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

**Вечерние:**

* перед сном минимум подвижных активных занятий;
* мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
* ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
* тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

**Утренние:**

* за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
* включите негромкую музыку;
* придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
* мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

**Режим занятий (умственной деятельности)**: домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом: в утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом - 20-25 минут на один вид.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета ребенка. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.