Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни.

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития ребенка имеет режим дня не только в ДОУ, но и дома в выходные и праздничные дни. Постоянное время приема пищи, дневного и вечернего сна, прогулок, игр и занятий очень важно для ребенка.

Режим дня - система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и уравновешенное настроение детей в большей степени зависит от выполнения режима дня. Запаздывание сна, прогулок, приема пищи отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, отказываются от пищи, плохо засыпают, спят беспокойно.

Одним из отличительных признаков воспитания в ДОУ от домашнего является режим дня. В ДОУ все подчинено заранее установленному распорядку дня. И это несомненный плюс. Ведь такая система приучает ребенка к аккуратности, порядку, точности. Правильный прием пищи в одно и тоже время способствует росту здорового организма.

 Поведение ребенка в ДОУ, его настроение, активность, дружелюбие находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные и выходные дни.

 Выходные дни дети проводят дома, как правило с нарушениями привычного режима в ДОУ. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй день недели. Необходима серьезная воспитательная и организационная работа среди родителей по соблюдению режима дня и приведению его в соответствие с установленным в ДОУ.

 Следует привлечь внимание родителей к организации вечерних прогулок, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на свежем воздухе, регламентации просмотра телевизионных программ, особенно перед сном.

 Уважаемые родители, помните, у детей, воспитывающихся в ДОУ, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями, гимнастикой и т.д.

 Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в ДОУ и ставшего ребенку привычным.

 Если ваш ребенок заболел, остался дома, то вариантов дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда», «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы вам рекомендуем почитать книги, посмотреть мультфильмы. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребенка с родителями. В этом возрасте потребность ребенка в общении с папой и мамой очень велика.

 Удачи вам в воспитании вашего ребенка.