**Информационно-консультативная газета[](http://kinderinfo.ru/wp-content/uploads/time-table.jpg)**

**дома**

**Режим дня дош**к**ольника в домашних условиях**

Для детей дошкольного возраста **рекомендуется следующий режим дня:**максимальная продолжительность непрерывного бодрствования – 5,5-6,0 часов, сон – 12,5 часов (2-2,5 часа дневной сон), кормить нужно 4 раза в день с интервалом 3,5-4 часа.

Посмотрите внимательно, похож ли режим дня вашего ребенка на тот, который мы вам предлагаем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима** | **Возраст**  **4-5лет** |
| Пробуждение, утренний туалет | 7.00-7.30 |
| Утренняя гимнастика, водные процедуры | 7.30-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры, посильный труд в быту | 9.00-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 11.30-12.30 |
| Обед | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00-15.30 |
| Полдник, игры | 15.30-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 18-30-19-00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.30-21.00 |
| Сон | 21.00-7.00 |

***Сон*** *– это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода****.***

***Дневной сон*** *– это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.*

Пять лет – самый замечательный возраст для ребенка, так как первый опыт групповой социализации либо уже пройден в детском садике, либо уже есть друзья и подружки, с которыми ваш ребенок с удовольствием играет и проводит время.

Основные вкусовые предпочтения у ребенка 5 лет сформированы, есть свои предпочтения в еде, одежде, взглядах на жизнь и к режиму дня у него наверняка тоже есть свои пожелания. Прежде всего, составляя **режим дня для ребенка 5 лет**, стоит их учесть. В идеале ребенку нужно предложить своего рода игру, назвать ее можно менеджментом, объяснив, что вы будете его учить строить свой бизнес-план на день. Эта идея хорошо работает как для того, чтобы привлечь интерес непослушных мальчишек, так и для девочек, которые с удовольствием выполняют все просьбы и поручения родителей.

Логичнее всего составлять с ребенком план режима на неделю. В плане в обязательном порядке учитывать, сколько времени уходит на посещение детского садика, сколько на просмотр любимых мультипликационных фильмов, сколько на прогулки с друзьями, сколько на семейные выходы в свет, посещение детских развлекательных центров, кинотеатра, театра, а также кружков по интересам, если ваш ребенок поет, танцует или занимается художественным мастерством.

В [распорядке дня](http://kinderinfo.ru/category/time_table/) для того, чтобы ребенок чувствовал себя полноценным членом семьи обязательно должно быть **специальное время**, которое обозначаем как уборка комнаты, мытье посуды или сортировка игрушек. Потому что именно с этого возраста нужно постепенно приучать детей наводить порядок в своей комнате и после игры самостоятельно. Причем лучше всего отказаться от стимулирования деньгами и покупки сладостей замен на чистоту. Сладости лучше просто так отдать ребенку, а за совместной уборкой сформировать чувство ответственности за территорию, которая закреплена за ним.

Ни в коем случае **нельзя перегружать день ребенка** чрезмерно. Если, к примеру, в субботу утром у ребенка занятие в секции по танцам, то днем или вечером непременно в распорядке должна стоять прогулка на свежем воздухе или игра в его любимую игру, можно даже в компьютерную, чтобы мозг переключился на новый вид деятельности, а ребенок смог отдохнуть.

Не стоит также идти на поводу и ребенка и позволять ему все выходные убивать за компьютером, в ваших интересах предложить ему еще более яркие инициативы, как поход в магазин, посещение центра развлечений или семейное строительство снежных замков во дворе с [фотографированием](http://kinderinfo.ru/photograf-foto-child/) после возле рукотворного бастиона, а летом – сражение в бадминтон или запуск летающих тарелок.

Если у вас есть педагогическое образование или вы можете себе позволить оплатить индивидуальные услуги педагога, или просто есть желание заниматься с ребенком самостоятельно, нужно выделить **полчаса времени в день на занятия**. Вы сами определяете – будет ли это чтение и пересказ сказок, работа над развивающими книгами с ребусами или обучение иностранному языку в игровой форме. Цель – приучить ребенка воспринимать новую информацию и впитывать знания для того, чтобы в дальнейшем, когда в возрасте 6-7 лет он пойдет в школу, он смог выдерживать нагрузки и концентрировать внимание на предлагаемых ему знаниях.  
И не забывайте о том, что если вам удастся в пять лет научить ребенка самостоятельно ( а на первых порах вместе с вами планировать свой дневной график), то в будущем у него не возникнет никаких проблем с грамотным распределением времени.

***Спасибо за внимание!***

***Чибизова М.А.***