

Распорядок и режим дня дома в условиях бесконтактной коммуникации

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое и жизнерадостное уравновешенное настроение детей напрямую зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот возбуждёнными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и беспокойно спят.

Одним из важных признаков воспитания в детском саду и дома является режим дня. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненно плюс. Такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный приём пищи в одно и тоже время способствует росту здорового организма. Родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

Для этого нужно соблюдать несколько правил:

-Вставать в 7-8 часов, а не спать до обеда;

-Обеспечить полноценный завтрак до 9 часов и полноценный обед до 12 часов 30 минут, исключая сухой перекус;

-Обеспечить дневной сон так, как он привык в детском саду;

-Выполнение режима. Использовать лучшее время для занятий в утреннее время или после дневного сна.

Важно обеспечить подбор и сочетание разных видов деятельности и форм их организации, которые создадут целостный образ жизни дошкольника в течение дня, заполненного разнообразными делами, куда ребёнок включается по интересам, а не по психологическому принуждению. «Рабочий день» ребёнка в условиях дома должен быть организован таким образом, чтобы был выдержан временной баланс: между свободной самостоятельной деятельностью детей и занятиями со взрослым.

Режим дня (холодный период)

Режимные мероприятия	Средняя группа комбинированной направленности (от 4 до 5 лет)
Подъем детей, гигиенические процедуры, игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-8.50
Организованная образовательная деятельность (по расписанию занятий)	8.50-10.10 (включая время на перерывы между занятиями)
Игры, самостоятельная деятельность детей между занятиями, гигиенические процедуры	9.50-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.15

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность детей (по расписанию занятий)	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры, ужин	18.00-18.30
Спокойные игры, просмотр TV, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	18.30- 20.30
Ночной сон	20.30-6.00