

Консультация для родителей «Режим дня ребёнка 3-4 лет»

Для того чтобы ребенок был здоровым как физически, так и эмоционально, а также для того, чтобы время отдыха и бодрствования распределялось более рационально, ребенку нужен распорядок дня. Режим нужен не только для малышей в возрасте до двух лет. В три годика у ребенка существенно увеличивается умственная и двигательная активность, поэтому для него четкий распорядок дня очень важен.

Каким должен быть распорядок дня трехлетнего ребенка?

Попробуем сначала понять, что характерно для этого возраста, какие интеллектуальные и физические изменения происходят в этот период. В три годика малыш переходит на новый этап, приобретает новые умения и возможности, и распорядок дня, соответственно этим особенностям, должен корректироваться. Если раньше малыш был лишь наблюдателем за жизнью общества, то на четвертом году своей жизни он готов стать ее активным участником. В этом возрасте ребенку нужно увеличение социальной группы, ведь родительского окружения ему уже становится недостаточно. К тому же, в трехлетнем возрасте двигательная активность малыша существенно возрастает. Так, он уже хорошо может ползать через препятствия, кататься, бегать и подолгу ходить, может играть в подвижные игры, залазить на незначительную высоту и прыгать вниз.

Режим питания трехлетнего ребенка

В возрасте трех лет ребенок должен питаться не меньше, чем четыре раза в день, причем желательно в кормлении ребенка соблюдать регулярность, кормить в одно и то же время (отклоняться от часов кормления можно не более чем на 30 мин.).

Дневной сон

Поскольку ребенок начинает ориентироваться на открытое общение и приобретает новые умения, ему требуется рациональный дневной распорядок. Если ваш малыш ходит в детский садик, поддерживайте режим этого дошкольного учреждения - делать это будет проще. Для того чтобы трехлетний ребенок был работоспособным и здоровым, в его дневной распорядок обязательно должен быть внесен дневной сон, который в три года можно на час сократить (дневной сон малыша должен длиться не менее двух часов).

Подготовка ребенка ко сну. Прогулки перед сном

Если малыш не ходит в детский садик, в любую погоду нужно выходить с ним на прогулку. Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов. Если на улице плохая погода, можно усадить ребенка перед телевизором и заниматься своими делами, однако просмотром компьютера или телевизора не нужно злоупотреблять (это

касается даже познавательных телепередач и мультфильмов). Ребенку после получасового просмотра обязательно нужно отдохнуть, причем отдых может быть не обязательно пассивным, но и активным, например, можно порисовать, поспать, поиграть, почитать и т. д. Оптимальное время для малыша, чтобы лечь спать - это 21:00-21:30. Перед вечерним сном не следует ребенку возбуждать нервную систему, поэтому смотреть мультфильмы с захватывающим сюжетом или слушать громкую музыку не стоит. Будет лучше, если после того, как малыш примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку.

Если вы будете поддерживать (в то время, когда ребенок находится дома), распорядок дня, принятый в дошкольных учреждениях, ваш малыш сможет получить полноценный отдых, а вам удастся выделить для себя время, чтобы заняться своими делами.

Режим дня детского сада.

Режимные моменты	Время проведения
Приход детей в детский сад, индивидуальное и подгрупповое взаимодействие с воспитателем, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-9.00
Самостоятельная игровая деятельность, гигиенические процедуры	9.00-9.10
Непосредственно образовательная деятельность	9.10-9.25
Перерыв	9.25-9.35
Непосредственно образовательная деятельность (физкультура в зале при неблагоприятных условиях , музыка)	9.35-9.50
Подготовка к второму завтраку	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.20
Прогулка: наблюдения, труд, индивидуальное и подгрупповое взаимодействие воспитателя с детьми, самостоятельная игровая и двигательная деятельность	10.20-11.50

Непосредственно образовательная деятельность (физкультура на воздухе при благоприятных условиях)	11.35-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50-12.00
Подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно- оздоровительные мероприятия	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, занятия со специалистами	15.50-16.25
Вечерний круг	16.25-16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.40
Ужин	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка Самостоятельная деятельность, уход домой	17.00-18.30