

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка – детский сад № 115
Невского района Санкт-Петербурга

Режима дня ребёнка 2-3 лет.

Воспитатель: Серова Ю.Г

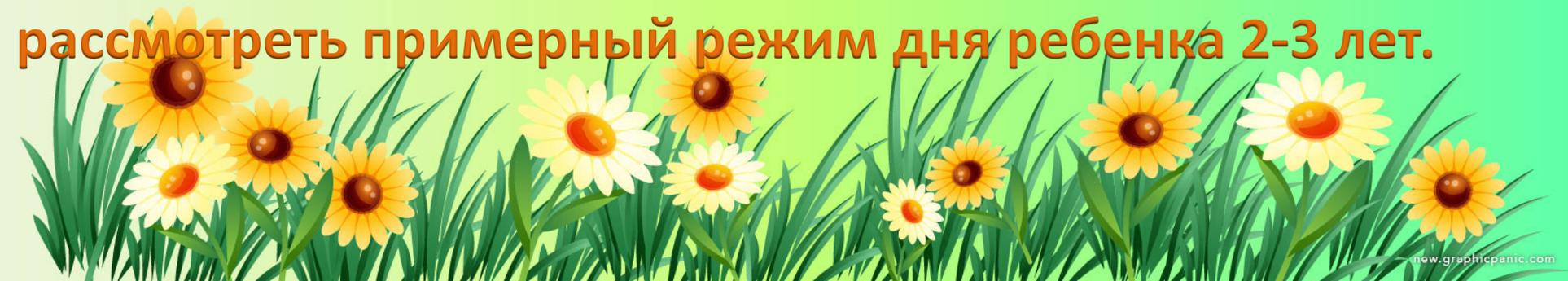
2019 год

Что такое правильный режим дня?

Для детей дошкольного возраста залогом успешного и здорового развития является правильно организованный режим дня.

Правильный режим — это распределение времени и деятельности ребенка, чередование нагрузок, своевременный отдых, сон, регулярное питание.

Режим дня необходим для полноценного развития малыша. Составляют его с учетом возраста. А ещё, чем раньше родители введут правильно организованный режим дня ребёнку, тем легче и проще ему будет адаптироваться в детском саду. Вам предлагается рассмотреть примерный режим дня ребенка 2-3 лет.



Просыпаемся.

Примерно в 6-7 часов утра детский организм полностью готов к пробуждению. Многие малыши просыпаются сами в это время, но, если этого не произошло можете разбудить ребенка. Предложите малышу сделать потягушки в кровати, сделать зарядку и зовите его принять контрастный душ, чтобы активизировать защитные силы его организма для борьбы с микробами и бактериями.



Завтракаем.

Около 8 часов утра печень берется за чистку и «уборку» всего организма, нейтрализуя вредные вещества и токсины, которые накопились у ребенка за предыдущие сутки. Поэтому хорошим завтраком для ребенка может быть любая молочная каша, фрукты, йогурт, сыр, творожок.



Время для занятий и развивающих игр.

В 9-10 часов детский организм находится на пике своей активности. Мозг малыша способен быстро усваивать новую информацию. Поиграйте с ним в интеллектуальные, развивающие игры, дидактические игры. С ребёнком постарше можно выучить стихотворение. Занятия будут даваться легко и с удовольствием, а ваш малыш поразит вас своими способностями.



Время для прогулки.

Примерно в 11 часов утра у ребёнка повышена физическая активность.

Организм сейчас способен использовать все имеющиеся у него ресурсы. Так что эти часы лучше провести на детской площадке или в спортивной секции. В хорошую погоду можете гулять от 45 минут до 1 часа. В ветреный и прохладный денёк подышать свежим воздухом пол часа тоже не будет лишним.



Время обеда и сна.

После прогулки в 12-13 часов организму требуется отдых, активность внутренних процессов падает. Самое время подкрепиться вкусным полезным обедом, который включает в себя супы, овощи, немного мяса или рыбы и оправиться смотреть сны. Именно сон помогает организму вырабатывать гормон роста и избавляться от накопившейся усталости, позволяет восстановить силы ребёнка.



Время полдника и спокойных игр.

Примерно в 15-16 часов наступает время для легкого полдника, на который можно дать ребёнку сливочный пудинг или творожную запеканку, подкрепляя это все компотом или киселем с печеньем. Далее можете занять ребёнка спокойными играми, чтением книг, мозаикой или паззлами, просмотром мультлика.



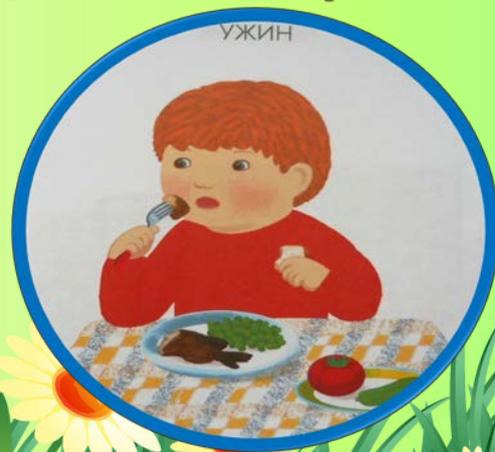
Время для второй прогулки.

В 17-18 часов мозг нуждается в дополнительном источнике кислорода, наступает время физической активности, поэтому собирайтесь на прогулку, погоняйте во дворе мяч, поиграйте на детской площадке. Также можно посетить музыкальные, спортивные и интеллектуальные кружки и занятия.



Время ужина и отхода ко сну.

После прогулки ребенку необходим ужин. Кушать нужно за 2-3 часа до того, как ребёнок будет готовиться ко сну. Поэтому примерно в 19 часов ваш малыш должен успеть подкрепиться здоровым ужином и заняться спокойными делами-почитать книгу, порисовать. Перед сном приготовьте ванну ребёнку, почистите с ним зубки, почитайте добрую сказку или просто поговорите со своим чадом о том, как вы провели день.



Многие ученые признают биоритмы решающим фактором в организации режима и расписания жизнедеятельности человека. Организм, «приученный к расписанию» готовится к каждому действию заранее. Например, желудок перед обедом вырабатывает желудочный сок, а нервная система приходит в состояние торможения как раз ко времени укладывания в постель. Дети – чуткие создания, на отлаженный и удобный для них режим они реагирует быстрым интеллектуальным, психическим и физическим развитием, хорошим ростом и оптимальной прибавкой в весе. Здоровья вашему ребёнку!

