

Распорядок дня дошкольника

В детском саду жизнь группы подчиняется строгому расписанию, которое в обязательном порядке вывешивается воспитателем на доске с информацией для родителей. Приём малышей, питание, развивающие занятия, прогулки и игры изо дня в день проходят в одно и то же время. Но надо ли соблюдать режим дома?

- Почему даже в выходные и на каникулах дошколёнку важно сохранять привычный распорядок?
- Каким должен быть режим дня для детей 3–7 лет?
- Как научить карапуза следовать установленному расписанию?

Давайте разбираться вместе, друзья!

Соблюдение режима дня

СОВЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



Польез, утренняя гимнастика — в 7.30.



Приним пиция в одно и то же время: завтрак — в 9.00, обед — в 13.00, ужин — в 19.00.



Игры утром — с 9.00 до 9.30, днем — с 11.30 до 12.30, вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака (с 10.00 до 12.00) и перед сном (с 16.30 до 18.30).



Занятия с родителями — с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

5 причин соблюдать режим дня

Режим, или распорядок дня, — это расписание, в котором для каждого занятия отводится своё время. У вас есть как минимум 5 причин, чтобы приучить ребёнка соблюдать режим дня.

Причина 1. Здоровье

Рекомендации по режиму дня для дошкольников существуют не просто так. Чтобы малыш был бодр и весел, чтобы он хорошо усваивал материал во время развивающих занятий, а во время подвижных игр и занятий физкультурой старательно выполнял все упражнения, важно грамотно чередовать работу и отдых, вовремя просыпаться, кушать и ложиться спать.

Причина 2. Традиции

Составив распорядок дня, вы сможете выделить в своём напряженном графике время для вечернего чтения, воскресного домашнего театра или пятничных семейных настольных игр. Разумеется, занятия эти должны быть не просто зафиксированы в расписании, но и реализовываться на самом деле. Именно так вы дадите старт вашим добрым [семейным традициям](#).

Причина 3. Планирование

Если знать, что изо дня в день завтрак, обед, ужин, отход ко сну и прогулки происходят в одно и то же время, значительно проще вписать в своё расписание дополнительные задачи — встречу с друзьями, экскурсию в зоопарк или посещения музея, к примеру.

Причина 4. Самостоятельность

Дети, с раннего детства приученные следовать распорядку дня, демонстрируют куда большую самостоятельность, нежели их менее организованные сверстники. Малыши попросту привыкают в одно и то же время садиться за стол, заниматься, играть и собирать свои игрушки. Это воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

Причина 5. Пунктуальность

Привычка следовать установленному расписанию — основа пунктуальности. Пунктуальный человек умеет верно расставлять приоритеты в имеющемся списке задач, знает, как планировать время, чтобы всё успевать, но при этом не забывает про необходимый полноценный отдых и развлечения.

Примерный режим дня для дошкольников на период самоизоляции

Подъём	07:45–08:00
Зарядка, водные процедуры	08:00–08:30
Завтрак	08:30–09:00
Игры и развивающие занятия	09:00–10:00
Прогулка	10:00–12:30

Обед	12:30–13:30
Дневной сон	13:30–15:00
Полдник	15:00–15:30
Прогулка	15:30–17:30
Игры и развивающие занятия	17:30–18:30
Ужин	18:30–19:00
Спокойные игры дома или вечерняя прогулка	19:00–20:00
Подготовка ко сну	20:00–20:30
Ночной сон	20:30–08:00

Разумеется, вы вольны подстраивать рекомендуемый распорядок под условия вашей семейной жизни, учитывая расписание секций и кружков вашего ребёнка, наличие старших/младших детей в семье, график работы родителей и пр.

Составляя расписание дня для дошкольника, необходимо предусмотреть следующие факторы:

- **Питание.** Ребёнок дошкольного возраста должен принимать пищу 4–5 раз в день: завтрак, обед, ужин + 1 или 2 перекуса. Первый приём пищи должен быть через 30–45 минут после пробуждения. Ужинать следует не позже, чем за 1,5 часа до сна.
- **Сон.** В 3–4 года дети должны спать 13–14 часов в сутки, в старшем дошкольном возрасте — 12–13 часов. Это время делится между дневным и ночным сном так, чтобы на послеобеденную встречу с кроваткой уходило 1,5–2 часа.
- **Прогулки.** Свежий воздух необходим детям не меньше, чем сбалансированное питание и здоровый сон. Даже в холодные зимние дни старайтесь проводить на улице около 3–4 часов в день. Летом, конечно же, время прогулок следует увеличить, насколько это возможно.
- **Игры.** Игра — основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Но не забывайте чередовать разные виды игр: шумные, подвижные, развивающие, спокойные. Перед сном — минимум активности. На улице можно побегать и покричать. Оставляйте ребёнку время на самостоятельные игры по его собственным правилам.
- **Развивающие занятия.** Развитие речи, основы математики, окружающий мир — дисциплины дошкольной педагогики следует преподавать в лёгкой, увлекательной, игровой форме. В этом возрасте доминируют непроизвольные внимание и память, а значит, при всём желании малыш не сможет усердно грызть гранит науки, если занятие будет для него неинтересным. Вы можете заниматься не в строго выделенное время, а между делом: по дороге в детский сад, на прогулке, в общественном транспорте, во время уборки или приготовления еды...

Список дел для дошкольников

Многие взрослые не представляют своей жизни без разнообразных планеров: компьютерные программы, приложения на смартфоне, бумажные еженедельники и ежедневники. Планирование помогает упорядочить свой день, грамотно расставить приоритеты, ничего не упустить и ни о чём не забыть. Малышам детсадовского возраста пользоваться взрослыми инструментами для планирования рановато, но планировать-то им уже и можно, и даже нужно! А раз так, вы можете смастерить для своего карапуза ежедневник по возрасту.

«Умная доска»

Вам понадобится магнитная доска с магнитами, изображающими ваши ежедневные занятия:

- подъём;
- зарядка;
- приёмы пищи;
- прогулка;
- чтение;
- развивающие занятия;
- уборка и т. д.

Разделите доску на две колонки: «ЗАПЛАНИРОВАНО» и «СДЕЛАНО».

С вечера, перед отходом ко сну прикрепите в первую колонку те задачи, которые предстоит выполнить малышу завтра. Когда дело будет сделано, карточку следует переместить во вторую колонку. Разумеется, перемещать будет сам карапуз. Так, в увлекательной, игровой форме ребёнок запоминает установленный для него распорядок дня, учится самостоятельно контролировать выполнение задач, приобретает навыки планирования своего времени.

Вместо магнитной доски можно использовать полотно с прозрачными окошками и простые картонные карточки или [фланелеграф](#) и картинки с липучкой.

«Волшебные часы»

Ещё один вариант научить ребёнка следовать расписанию — часы с отметками. Вы можете изготовить их самостоятельно из обычного будильника или настенных круглых часов с белым циферблатом.

Способ 1

- Закрепите в пальцах фланель.

- Изобразите числа, как на часах, а под ними расположите липучки.
- Разберите настенные часы и закрепите механизм со стрелками так, чтобы циферблатом служило подготовленное вами фланелевое полотно.
- Крепите к липучкам картинки с изображением дел, которые необходимо выполнить вашему карапузу.

Способ 2

- Купите простые настенные часы с белым циферблатом.
- Раскрасьте разными цветами сектора приёма пищи, игр, прогулок и других режимных моментов.
- Закрепите часы на стене, расположив рядом с ними плакат с расшифровкой цветов.

Друзья! Не забывайте, что самый эффективный способ научить ребёнка соблюдать режим — заразить его личным примером. Если вы до сих пор не завели привычку планировать свой день и следовать этому плану, самое время исправиться.