**Консультация для родителей**

**Режим дня дошкольника в домашних условиях**
Режим с возрастом меняется. Предлагаемые возрастные режимы можно изменить, но последовательность режимных моментов нужно строго соблюдать.

В старшем дошкольном возрасте дети уже более самостоятельны и это позволяет им высвободить больше времени для игры и творческой деятельности. Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения.
Для детей дошкольного возраста (3-7лет) **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** | **Время** |
|  | **Возраст****3-4 года** | **Возраст****5-7 лет** |
| Пробуждение, утренний туалет | 8.00-8.30 | 7.30-8.00 |
| Утренняя гимнастика, водные процедуры | 8.30-8.40 | 8.00-8.10 |
| Завтрак | 8.40-9.00 | 8.10-8.30 |
| Игры, посильный труд в быту | 9.00-9.30 | 8.30-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.30 | 9.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 11.30-12.00 | 11.30-12.30 |
| Обед | 12.00-12.30 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 13.00-15.30 |
| Полдник, игры | 15.00-16.00 | 15.30-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-18.00 | 16.30-18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 18.00-19.00 | 18-30-19-00 |
| Ужин | 19.00-19.30 | 19.00-19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.30-20.30 | 19.30-21.00 |
| Сон | 20.30-7.30 | 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