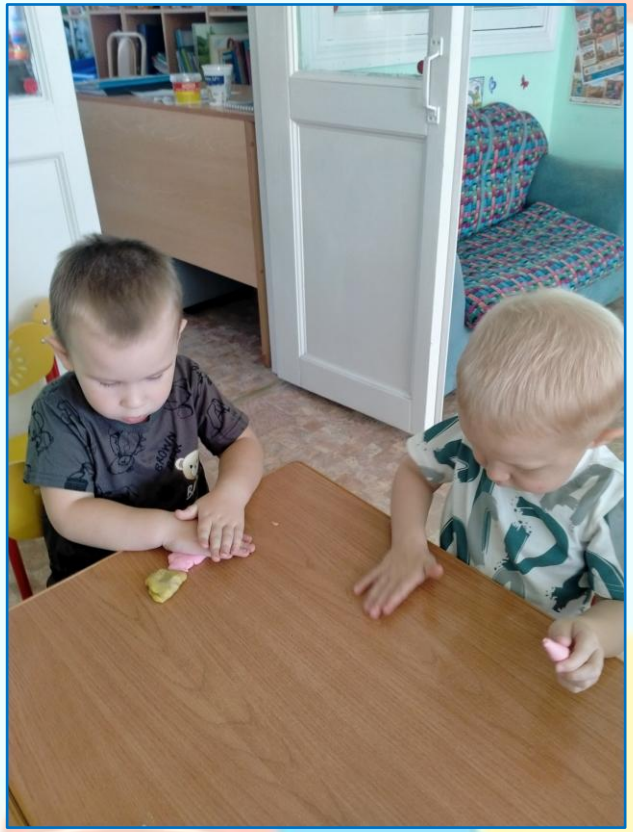
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №171 (МБДОУ «Детский сад 171»)



Режима дня!

Консультация для родителей.





Воспитатель первой категории: Завалюева Н.И

Режим дня — **важный аспект в жизни ребёнка. Одним из условий успешного развития ребёнка является правильно организованный режим.**

Рационально построенный распорядок дня оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребёнка, что является значимым условием полноценного психического и физического развития. Зная последовательность действий, ребёнок будет чувствовать себя более уверенно, спокойнее, снизится уровень тревожности.





Кроме того, режим способствует развитию самостоятельности, становлению хороших привычек, улучшаются память, концентрация внимания и другие когнитивные функции. Соблюдая режим дня, ребёнок учиться ориентироваться во времени.

Соблюдение и правильное чередование различных видов деятельности и отдыха, а также соблюдение режима питания способствует укреплению здоровья , восстановлению затраченной энергии, облегчает усвоение знаний.





Основными режимными моментам являются:

1. Подьём;
2. Завтрак;
3. Обед;
4. Тихий час;
5. Полдник;
6. Ужин;
7. Подготовка ко сну;
8. Сон.







Основные компоненты в режиме дня:

- сон;
- прогулка на свежем воздухе;
- учебная деятельность ;
- игровая деятельность;
- приемы пищи;
- личная гигиена.



Длительность и содержание каждого компонента, определяется индивидуальными особенностями ребёнка и его возрастом.

Соблюдение правильно организованного режима дня способствует выработке определённого ритма работы организма, укреплению здоровья ребёнка, учит рационально распределять своё время, приучает к дисциплине.