

Распорядок дня детей 4-5 лет

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, укрепляет нервную систему, воспитывает дисциплинированность, способствует развитию организованности и других важных черт личности.

7:00 Подъём. «Доброе утро, мамочка! Я проснулся!» – слышны восторженные крики малыша.

7:05 Малыш умывается, одевается и под руководством мамы делает зарядку. Для ребенка этого возраста достаточно 10 минут легких упражнений. Если родители тоже делают утреннюю гимнастику – тем лучше! Вместе веселее!

8:00 Завтрак.

8:30 Самостоятельные игры. В возрасте 4-5 лет ребёнок вполне может занять себя сам, если маме нужно, например, приготовить обед.

10:00 Рисуем, мастерим, лепим. Утро – подходящее время для «сидячих» занятий за столом. Ведь через пару лет вашему малышу придется отправляться в школу, где занятия начинаются с утра.

11:00 Собираемся на прогулку. На улице играем в мяч, катаемся на велосипеде, копаемся в песочнице, резвимся с ребятами на детской площадке и т.д.

13:30 Обед.

14:00 Дневной сон. Если маленький неугомонный вертолётчик не желает спать, предложите ему немного полежать с закрытыми глазками. Вот увидите, ребёнок обязательно уснёт. В крайнем случае, разрешите ему просто спокойно полежать. Абсолютное табу в это время на просмотр телевизора.

16:00 Лёгкий полдник.

16:30 Играем дома или отправляемся на очередную прогулку, если позволяет погода.

19:00 Ужинаем.

19:30 Спокойные занятия (конструктор, пазлы, рисование, чтение). Настраиваемся на сон.

20:00 Лёгкий душ или долгий заплыв в ванну с резиновыми уточками.

21:00 Пока мама рассказывает сказку, малыш пьет тёплое молочко или успокаивающий ромашковый чай.

21:30 Спокойной ночи, сладких снов!

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным. В ДОУ все режимные моменты соблюдаются, но это не достигнет желаемых результатов, если родители дома не будут его соблюдать.

