**МБДОУ ЦРР д/с № 14**

# Режим дня – основа здорового образа ребенка

Каждый ребенок представляет собой уникальную личность. Поэтому при составлении распорядка дня ребенка следует, прежде всего, исходить из его индивидуальных особенностей: наследственности, возраста, физического и психического развития. Например, если родители «совы», то это сказывается на ребенке - он с трудом просыпается и долго «раскачивается»; если же родители «жаворонки», то их ребенок обычно легко встает утром и быстро засыпает вечером. Эти черты характера обычно запрограммированы в организме, их можно корректировать, но нельзя ломать!

Важнейшее место в режиме ребенка отводится сну. Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны спать в среднем не менее 10-11 часов, причем зимой увеличивается, а летом сокращается. Для детей любого возраста очень полезен послеобеденный отдых.

Примерный распорядок дня для детей дошкольного и младшего школьного возраста выглядит следующим образом:

* утренняя гимнастика 7.00-7.30
* завтрак 7.30-8.00
* занятия, игры, прогулка до 12.30
* обед 12.30-13.30
* послеобеденный отдых 13.30-15.00
* полдник 16.00
* занятия, игры, до 18.00
* ужин 18.00-18.30
* прогулка, спокойные игры 18.30- 20.30
* отход ко сну 20.30-21.00

Воспитатель: Чуднова Л. М.