

## **Консультация для родителей «Режим дня и физическая активность ребёнка: как найти баланс?»**

**Почему важен режим дня?**

**Чёткий распорядок дня- основа здоровья и гармоничного развития ребёнка. Он:**

- создаёт ощущение безопасности и предсказуемости;
- помогает легче адаптироваться к новым условиям (детский сад, переезд и т.д.);
- способствует глубокому и полноценному сну;
- снижает количество капризов и истерик;
- развивает самодисциплину и организованность;
- позволяет грамотно распределить время на все виды деятельности.

**Нормы сна по возрастам**

**Количество необходимого сна меняется с возрастом:**

- 1–3 года: 12–13 часов в сутки (включая дневной сон 1–2 часа);
- 3–5 лет: 11–12 часов в сутки (дневной сон около 1–1,5 часов);
- 5–7 лет: 10 -11 часов ночью, дневной сон может сокращаться или отсутствовать.

**Условия для качественного сна:**

- температура в комнате 18–22 °С;
- влажность 45–60 %;
- проветривание перед сном;
- исключение экранов (телевизор, планшеты, телефоны) за 1–1,5 часа до сна;
- спокойные занятия перед сном (чтение, рисование, лепка).

**Нормы физической активности по возрастам**

**Согласно рекомендациям специалистов, дети должны быть активны:**

- 1–2 года: минимум 3 часа в день (игры дома и на улице);
- 2–3 года: не менее 3 часов, из них минимум 1 час — интенсивная нагрузка (бег, прыжки, плавание);
- 3–7 лет: 6–8 часов в неделю (по СанПиН), включая утреннюю гимнастику, прогулки, занятия в секциях.

**Как распределить активность в течение дня?**

**Оптимальное распределение физической активности:**

**Утро:** лёгкая гимнастика после пробуждения (5–10 минут).

**Первая половина дня:** активные игры на улице, занятия спортом.

**После обеда:** спокойные игры, отдых, дневной сон.

**Вторая половина дня:** умеренная активность на прогулке.

**Вечером:** спокойные игры дома, избегание бурных подвижных игр за 1–2 часа до сна.

Пример режима дня для дошкольника (5–7 лет)

Время	Деятельность
7:00–7:30	Пробуждение, водные процедуры
7:30–8:00	Утренняя гимнастика (5–10 мин), зарядка
8:00–8:30	Завтрак
9:00–10:30	Развивающие занятия
10:30–12:00	Прогулка с активными играми
12:00–12:30	Обед
12:30–14:00	Дневной сон
14:00–15:00	Полдник
15:00–16:30	Спокойные игры/творчество
16:30–18:00	Вторая прогулка с умеренной активностью
18:00–19:00	Ужин
19:00–20:30	Семейное время, спокойные игры, чтение
20:30–21:00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры
21:00	Сон

#### Практические советы по нахождению баланса

Учитывайте биоритмы ребёнка. Наблюдайте за естественным режимом сна и активности малыша несколько дней, чтобы составить оптимальный график.

Соблюдайте постоянство. Старайтесь придерживаться режима и в будни, и в выходные.

Сочетайте разные виды активности:

- интенсивные игры (догонялки, прыжки, лазанье);
- умеренные нагрузки (ходьба, катание на велосипеде);
- спокойные занятия (ходьба, игры с мячом).

**Включайте физкультминутки во время занятий, требующих умственного напряжения (каждые 15–20 минут).**

**Делайте гимнастику после дневного сна — это поможет плавно перейти к активности.**

**Ограничивайте экранное время:**

**до 3 лет — исключить полностью;**

**3–5 лет — не более 30 минут в день;**

**5–7 лет — не более 1 часа в день.**

**Планируйте сложные занятия (развивающие кружки) на первую половину дня, когда ребёнок наиболее работоспособен.**

**Создавайте вечерние ритуалы для плавного перехода ко сну (ванна, сказка, спокойная музыка).**

**Будьте примером: занимайтесь спортом всей семьёй, гуляйте вместе.**

**Прислушивайтесь к ребёнку. Если он устал или не хочет быть активным - предложите альтернативу.**

### **Ошибки, которых стоит избегать**

**-чрезмерная загруженность кружками и секциями;**

**-отсутствие времени для свободной игры;**

**-слишком бурная активность перед сном;**

**-длительное сидение перед экраном;**

**-игнорирование признаков усталости ребёнка;**

**-жёсткое навязывание режима без учёта индивидуальных особенностей.**

---

### **ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ**

**Перед внесением серьёзных изменений в режим проконсультируйтесь с педиатром.**

**Все нормы являются ориентировочными - ориентируйтесь на индивидуальные особенности ребёнка.**

**Гибкость важнее строгости: иногда можно отступить от режима ради важного события или настроения ребёнка.**

**Главный ориентир - самочувствие малыша: он должен быть бодрым, весёлым и хорошо спать.**

**Соблюдая эти рекомендации, вы поможете ребёнку расти здоровым, активным и счастливым, а семье – обрести гармонию в повседневном ритме жизни.**