

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №71 Невского района

Режим дня ребенка в летний период

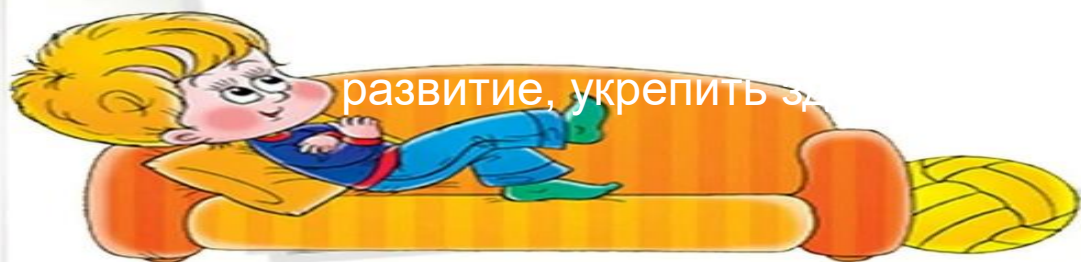
Выполнила: Белихова Н.А.



Режим дня



Летний режим дня для ребёнка в ясельной группе (дети 1,5–3 лет) отличается от холодного периода увеличением времени, проводимого на свежем воздухе, и некоторыми корректировками в расписании активности. Главная цель обеспечить гармоничное развитие, укрепить здоровье и избежать переутомления.





Резюме дня

Основные принципы летнего режима

Увеличение времени на прогулки. В тёплое время года дети проводят на воздухе больше времени — не менее 4 часов в день. Прогулки организуются дважды: в первую половину дня и после дневного сна или перед уходом домой.

Сокращение образовательной нагрузки. Количество занятий уменьшается, а их содержание становится более игровым и связанным с природой.

Акцент на физическом развитии и закаливании. Включаются подвижные игры, наблюдения за природой, воздушные ванны, обливание ног и другие оздоровительные процедуры.

Соблюдение баланса между активностью и отдыхом. Важно чередовать периоды бодрствования с достаточным сном, чтобы избежать переутомления.





Режим дня

Важные рекомендации

При высокой температуре воздуха (выше 30 °С) вторую прогулку рекомендуется переносить на более позднее время — после 17:00, после ужина, перед уходом детей домой.

Соблюдайте интервалы между приёмами пищи — не менее 2 часов и не более 3,5–4 часов.

Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка. Если он не может уснуть в положенное время из-за светлого вечера, затемняйте помещение плотными шторами.

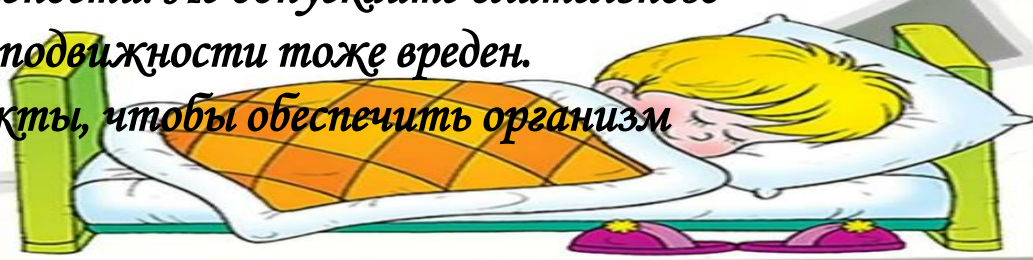
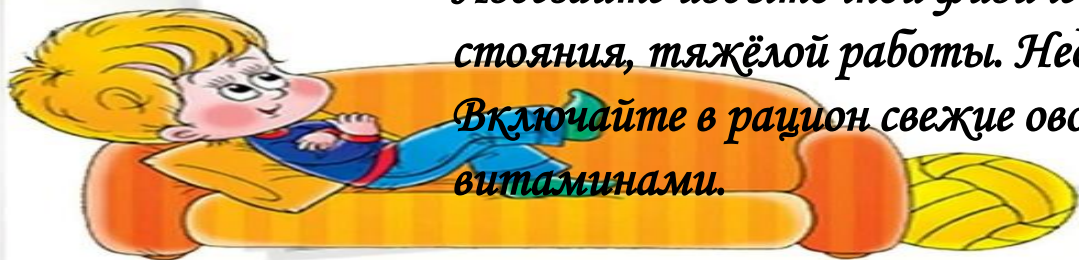
Одевайте ребёнка по погоде — в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен лёгкий головной убор.

Обеспечьте достаточный питьевой режим. В жаркую погоду давайте ребёнку очищенную негазированную воду по первому требованию.

таат.ги +1

Избегайте избыточной физической активности. Не допускайте длительного стояния, тяжёлой работы. Недостаток подвижности тоже вреден.

Включайте в рацион свежие овощи и фрукты, чтобы обеспечить организм витаминами.





Режим дня



Закаливающие процедуры

Летом можно проводить воздушные ванны при температуре воздуха $+28...+30$ °С, солнечные ванны (начинать с 3–5 минут, постепенно увеличивая до 20 минут), обтирание влажной губкой ($+18...+20$ °С, 3–5 секунд), обливание тёплой водой (5–10 секунд с постепенным снижением температуры до $+20$ °С), ходьбу босиком по траве, песку, земле.

Перед началом закаливающих процедур проконсультируйтесь с педиатром, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания.

Если у вас есть конкретные вопросы по адаптации режима под особенности вашего ребёнка, рекомендую обсудить их с педиатром или воспитателем детского сада.

