

Оформление раздевальной КОМНАТЫ



Зеленый островок



Это надо знать!



Консультация для родителей

Режим дня – основа жизни ребенка

Режим дня дошкольника – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрасту детей. Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телевизор, перекармливают сладким. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, расслабляет функции всех его органов и систем, ослабляет защитные механизмы. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня.

Посмотрите внимательно, похож ли режим дня вашего ребенка на тот, который мы предлагаем вам поддерживать дома. Постарайтесь придерживаться его не только в выходные дни, но и во время летнего отпуска ребенка. У домашнего малыша график может запаздывать на час-полтора, но все-таки не позволяйте им сильно «осовест».

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА	ДЕТИ 3-4 ЛЕТ	ДЕТИ 5-7 ЛЕТ
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, личный гигиенический туалет	8.00-8.30	7.30-8.30
Игры, творческий труд в саду	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-9.30	9.00-9.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	9.30-11.30	9.30-11.30
Обед	11.30-12.00	11.30-12.30
Подготовка к вечеру, сон	12.00-12.30	12.30-13.00
Подъем, игры	12.30-16.00	13.00-15.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-16.00	16.30-16.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	16.00-19.30	16.30-19.00
Ванна	19.00-19.30	19.00-19.30
Совместные игры, подготовка ко сну	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00

Утро ребенка

Хорошее утро – залог здоровья и хорошего настроения. Чтобы сон был крепким, ребенок должен проснуться естественно. Просыпаясь, ребенок должен потянуться, сделать несколько глубоких вдохов, потянуться за головой, руками, ногами, сделать несколько присядов. После этого можно встать и умыться. Если ребенок проснулся рано, можно предложить ему сделать зарядку. Если же он проснулся поздно, можно предложить ему сделать зарядку после завтрака.

Но горюхи столы!

Утренние гимнастика для ребенка, когда еще только просыпается в постели, может заменить утренней гимнастикой, которая лучше сделать утром в кровати. Однако не стоит забывать и о гигиене. Дети, которые просыпаются рано, могут проснуться и умыться. Дети, которые просыпаются поздно, могут умыться и позавтракать. Дети, которые просыпаются поздно, могут умыться и позавтракать.

Время - структура

Утро – прекрасное время для ребенка. В это время он просыпается, делает зарядку, умывается, завтракает. Это время, когда ребенок чувствует себя бодро и готов к началу дня. Дети, которые просыпаются рано, могут проснуться и умыться. Дети, которые просыпаются поздно, могут умыться и позавтракать.

Но «вместе», а «вместе».

Если родители привыкают ребенка к режиму, который действует для ребенка, то ребенок может самостоятельно справиться с режимом и развить при необходимости навыки, которые ему нужны. Ручки ребенка должны быть чистыми, ногти должны быть короткими. Если вы не можете справиться с режимом, то лучше всего обратиться к специалисту. Он сможет помочь вам справиться с режимом и развить при необходимости навыки, которые ему нужны.

Чем живет наша группа



Мы растем с каждым днем!



Наше творчество



Советы доктора



Консультация для родителей



Наша дружная семья



Наши именинники



Наши разноцветные шкафчики

