

# Оформление раздевальной КОМНАТЫ



# Зеленый островок



# Информация для родителей



# Уголок творчества





# 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, ослабляет функции всех его органов и систем, снижает 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 «осваевать».

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
Воспитательно-образовательные занятия, игры, занятия с родителями	9.30-11.30	9.30-11.30
Обед	11.30-12.00	11.30-12.30
Подготовка к прогулке, прогулка	12.00-12.30	12.30-13.00
Подъем, игры	12.30-13.00	13.00-13.30
Подготовка к прогулке, прогулка	13.00-14.00	13.30-14.30
Воспитательно-образовательные занятия, игры, занятия с родителями	14.00-15.00	14.30-15.30
Игры	15.00-16.00	15.30-16.00
Соблюдение гигиены, подготовка ко сну	16.00-19.30	16.30-19.00
Сон	19.30-20.30	19.00-19.30
	20.30-7.00	19.30-21.00
		21.00-7.00

**Утро ребенка**

Хорошее утро начинается с пробуждения. Ребенок должен проснуться в хорошем настроении, без слез и капризов. Проснувшись, он должен умыться, почистить зубы, одеться. В это время можно читать ему сказки, петь песни, играть с игрушками.

**Но горюму столы!**

Утренние гимнастика для ребенка, когда еще только просыпается, может вызвать у него раздражение. Поэтому лучше сделать зарядку в хорошем настроении. Дети должны делать зарядку в хорошем настроении, когда они уже проснулись и выжили. Дети должны делать зарядку в хорошем настроении, когда они уже проснулись и выжили.

**Гигиена - это важно!**

Уход за собой является важным элементом режима дня. Дети должны соблюдать личную гигиену: мыть руки, чистить зубы, принимать душ. Это поможет им избежать заболеваний и поддерживать хорошее настроение.

**Но «вместе», а «вместе».**

Если родители прилагают усилия к тому, чтобы ребенок выполнял все обязанности самостоятельно, то это не значит, что он должен делать это в одиночку. Родители должны помогать ему, когда это необходимо, и поддерживать его, когда он делает это самостоятельно. Это поможет ребенку почувствовать уверенность и поддержку.

# Чем живет наша группа



# Мы растем с каждым днем!





# Наше творчество



# Советы доктора



# Консультация для родителей



# Наша дружная семья





# Наши именинники



# Наши разноцветные шкафчики

