

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, 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
Утреннее умывание, завтрак, прогулка	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, умывание и одевание	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, умывание и одевание	16.00-19.30	16.30-19.30
Ванна	19.30-19.30	19.00-19.30
Сон	19.30-20.30	19.30-21.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00

Утро ребенка

Хорошее утро начинается с пробуждения. Ребенок должен проснуться в хорошем настроении, без плача и слез. Проснувшись, он должен умыться, почистить зубы, одеться и позавтракать. Завтрак должен быть легким и питательным. После завтрака ребенок должен прогуляться на свежем воздухе. Вечером ребенок должен помыться, почистить зубы, одеться и лечь спать.

Но горю за столом!

Утренние гимнастика для ребенка, когда еще только просыпается, может помочь ему проснуться и настроиться на день. Гимнастика должна быть легкой и приятной. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день. Гимнастика должна быть легкой и приятной. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день.

Время - структура

Утро должно быть самым активным временем дня. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день. Гимнастика должна быть легкой и приятной. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день.

Но «вместе», а «вместе».

Если родители хотят, чтобы ребенок был активным и здоровым, они должны уделять ему достаточно времени. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день. Гимнастика должна быть легкой и приятной. Ребенок должен выполнять упражнения, которые помогут ему проснуться и настроиться на день.

Чем живет наша группа



Мы растем с каждым днем!



Наше творчество



Советы доктора



Консультация для родителей



Наша дружная семья



Наши именинники



Наши разноцветные шкафчики

