

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 130 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

# Гостиная для родителей

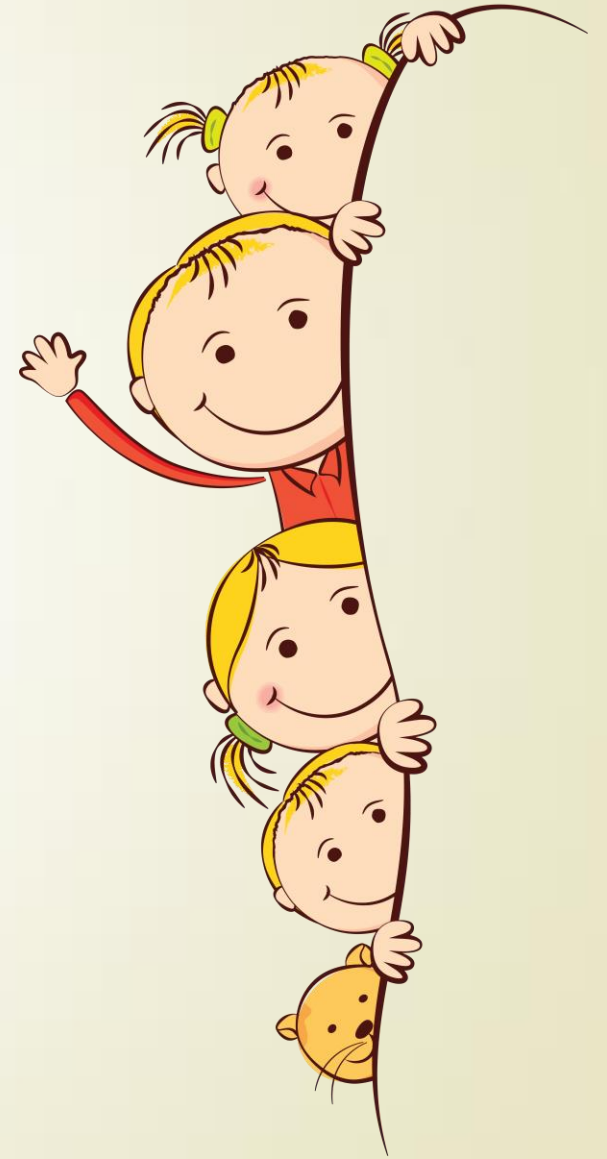
## Режим дня



Воспитатель Казакова Татьяна Александровна



# Ключевые слова

- ▶ Культурно гигиенические навыки, умывание, здоровье ребенка, режим.



- 
- 
- ▶ Уважаемые родители! Чтобы ваш ребенок вырос здоровым и жизнерадостным нужно соблюдать режим дня. Каждый возраст живет в соответствии со своим режимом. Вновь поступающим в детский сад детям нужно заранее подготовиться к детсадовскому ритму жизни. И в этом им могут помочь родители.

## Для детей с 2 до 3 лет:

- ▶ Кормление детей:
  - ▶ Завтрак в 8 часов 20 минут
  - ▶ Второй завтрак в 9 часов 50 минут
  - ▶ Обед в 11 часов 50 минут
  - ▶ Полдник в 15 часов 30 минут
  - ▶ Ужин (дома) в 19 часов
  - ▶ Легкий ужин (дома) в 20 часов
- 
- ▶ Сон дневной с 12 часов 30 минут до 15 часов.
  - ▶ Ночной сон с 20 часов 30 минут до 6 часов 30 минут (7 часов)
  - ▶ Это основные, ключевые моменты жизни вашего ребенка в детском саду, кроме этого есть время для игр и прогулок





# Режим дня для любого человека начинается:

- 1 Утром с подъема и зарядки
- 2. Туалет (навыки опрятности)
- 3. Умывания
- 4 Одевания
- 5. Уборка постели
- 6. Кормления
- 7. Прогулки
- 8. Игр.
- 9. Игровых упражнения и занятий.
- 10. Развлечений.

# Зарядка

➤ Сделайте несколько самых простых упражнений.

➤ «Покажи, какой ты большой вырос».

Вместе поднимаете руки вверх и потянитесь.

➤ «А какой ты был маленький?»

Вместе присели.

➤ «Давай попрыгаем как зайка».

➤ «Мы летаем как птички»

➤ «Полетаем как самолеты». Возьмите ребенка на руки и ребенок – «Самолет» летает.

➤ «Карусель». Возьмите ребенка под мышки и покружитесь.



- ▶ В группе у воспитателя есть картотека комплексов утренней зарядки детей вашего возраста и при желании можно с ней ознакомиться.





Одна из приоритетных задач воспитателя является укрепление здоровья ребенка. Для этого разработан комплекс мероприятий для проведения в группе.

- ▶ Сегодня мы поговорим лишь о некоторых из них.
- ▶ Это закаливающие процедуры, воспитание интереса к подвижным играм и физическим упражнениям.
- ▶ Закаливающие мероприятия в детском саду проводятся только с разрешения администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения. Принимая во внимание и пожелания родителей.







Нужно помнить, что подвижные игры должны чередоваться со спокойными играми.

- ▶ Но мы с вами должны придерживаться правил, что в группе ребенку лучше ходить в облегченной одежде. Это дает ему возможность двигаться и не потеть, а значит не простывать. В прохладные дни можно надеть теплую «безрукавочку». Которая согреет и даст возможность легко закатать рукава при умывании.
- ▶ Подвижные игры развивают у детей умения бегать, ходить, бросать, катать. В младшем возрасте легко привлечь внимание ребенка для движения. Например: «Смотри, как птичка полетела, покажи, как она крылышками машет», «Пни мне мячик», «Перепрыгни через ручеек» и т.д.

Мы вместе и у нас все получится

С уважением Казакова Татьяна Александровна.

