### Консультация для родителей

### rej_130316_01.png

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, нужно правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень важное значение имеет режим дня. Он представляет собой определенную систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

В утренние часы воспитатель принимает детей у родителей. Здесь важно создать положительный эмоциональный настрой у ребят всей группы. Для того, чтобы дать заряд бодрости детям на весь день, с утра в расписание детского сада включена зарядка, которая предполагает ряд определенных физических упражнений. Ежедневные упражнения помогают укрепить опорно-двигательный аппарат малышей, делают их более выносливыми и здоровыми. Режим дня в ДОУ строго регламентирует время приема пищи детьми, в частности, завтрака.  Занятия воспитатель проводит в игровой форме для того, чтобы дети лучше усвоили материал. По продолжительности занятия варьируются в разных группах с учетом возраста детей.

Дневное расписание детского сада включает в себя прогулку, обед и дневной сон. Непременно в режим детского сада входит дневная прогулка для детей. Она способствует оздоровлению детей, развитию движений и их общему познавательному развитию. Обычно в детском саду прогулки проводят в любую погоду. Поводом для ее отмены являются – сильные порывы ветра, проливной дождь, обильный снегопад и метель, сильный мороз и т.д. В разных возрастных группах прогулка длится свое определенное время.После прогулки дети обедают. Для того, чтобы восстановить энергию после познавательной и активной деятельности, ребенку предлагают съесть полноценный обед, который состоит из салата, первого, второго и третьего блюд.Детям дошкольного возраста просто необходим дневной сон, поэтому его обязательно включают в режим дня в детском саду. Продолжительность сна зависит от возраста детей.

Вечерним считается время после сна и до ухода детей домой. В эти часы у ребят появляется больше времени для самостоятельной игрой деятельности, а педагог может выкроить несколько минут для индивидуальной работы с тем или иным ребенком. Для ребят старшего возраста после полдника в расписание предусмотрена в вечернее время и образовательная деятельность. В вечернее время детям отводится больше времени для самостоятельной деятельности, настольно-печатных игр или сюжетно-ролевых игр.Около пяти часов вечера дети садятся ужинать, а после их начинают забирать домой. Организация распорядка дня имеет важное значение для детей. Родители должны знать, как спланирован день в детском саду у ребенка, и стараться придерживаться этого режима и дома.



Подготовила воспитатель: Пилипенко А.А.