

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида № 212»**

**Консультация для родителей  
на тему:  
«Режим дня дошкольника дома»**

Подготовила:  
Воспитатель группы № 6  
Булавина А.В.

Краснодар  
2024г

## **Режим дня дошкольника**

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. Д. Вам, родителям, остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

## ПЕРЕЧЕНЬ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

- Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
- Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
- Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). – М., 1992.
- Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. – М., 1990.
- Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
- Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
- Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки ) – М., 1988.
- Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
- Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.
- Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.

### О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

- Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
- Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
- Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
- Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
- Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
- Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тубетейках.- М., 1974.
- Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
- Михалков С. Весёлый турист // Собр. Соч. в 3-х т. Стихи и сказки.- М., 1970. – Т. 1.
- Слонилов А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
- Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

### О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

- Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
- Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
- Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
- Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи.- М., 1978.

#### О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ

Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.

Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.

Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.

Маршак С. Рано в кровать! // Плыёт, плывёт кораблик! – М., 1973.

Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

#### О ТОМ, КАК НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ;

#### О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ

Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.

Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.

Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.

Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.

Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. Соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

#### О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.

Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.

Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.

Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.