

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 111 «Детский сад комбинированного вида»

Журнал группы «Улыбка»



Адрес МБДОУ: Кемерово, 650002, 2-ой переулок Авроры ,8

Тел. +7 (3842) 78-02-08

Сайт: <http://mdou11-kem.3dn.ru/>

E-mail: mdou-111-kem@yandex.ru

Instagram: mbdou_111gr.ulbka

В номере:

1. Режим дня дошкольников.
2. Рекомендации по режиму дня.
3. Значение сна в поддержании работоспособности дошкольника.
4. Прогулка в режиме дня
5. Буклет «Режим дня в детском саду»
6. Творческая копилка





РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

День дошкольника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие.



Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при

открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.



- Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, **следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены,** постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.
- Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления, разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.
- Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.
- Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.
- Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

- Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.
- Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.
- Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.



Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет сон.

Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.



Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Одним из существенных компонентов режима является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.



Стихотворение

про режим дня в детском саду.

Утром в садик все пришли
Играть с друзьями будем мы.

Упражнения, зарядка
Нам нужны как подзарядка.

К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы.

Заниматься интересно,
Многому научимся
Любознательны мы очень,
С нами не соскучишься.

Чтобы были мы здоровы,
Пойдем на улицу гулять
Дождик, снег и сильный ветер
Нам не смогут помешать.

Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим
И охотно, с аппетитом
Что дадут-то всё съедим.

7.00 – 8.15 – Приём детей,
осмотр, игры.

Вкусный на столе обед,
Не болтает мой сосед
И тарелки опустели,
Весь обед мы дружно съели.

Сон подкрался незаметно,
Одеялом всех укрыл,
Сны волшебные как сказки
Детям сонным подарил.

Мы проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись,
Умываемся водой, одеваемся с
тобой.

На участке мы гуляем,
За погодой наблюдаем .

Ужин!!!Вкусный ужин!!!
Очень всем нам нужен!

Пришли родители за нами
Мы спешим домой, к маме
День прошел, мы не устали,
С друзьями весело играли!

12.10 – 13.00 – Подготовка к
обеду, обед.



Режим дня

в детском саду

МБДОУ №111 гр. «Улыбка»

Составила: Ткачева О.В

г. Кемерово 2021г.

16.30-17.30 - Подготовка к
прогулке, прогулка

8.15 – 8.25 – Утренняя гимнастика.



8.25 – 8.50 – Подготовка к завтраку, завтрак.

8.50 - 9.10; 10.20 -10.45 –

Самостоятельные игры

10.45 – 11.00 – Дополнительный завтрак.

9.10 – 9.35; 9.45-10.10 –

Непосредственно образовательная деятельность.

11.00 - 12.10 - Подготовка к прогулке, прогулка

13.00 – 15.00 – Подготовка к дневному сну, дневной сон.



15.00 – 15.20 – Постепенный подъём, гимнастика – пробуждение, закаливающие и гигиенические процедуры,

15.20 - 15.40 - подготовка к полднику, полдник.

15.40 – 16.30 – Коррекционный час/ индивидуальная работа НОД, художественная деятельность, Досуг, труд

17.30 – 17.50 – Подготовка к ужину, ужин.



17.50 –19.00 - Игры, самостоятельная деятельность, выход на прогулку, уход детей домой



Участие наших детей в Инклюзивном конкурсе рисунков «Символ года 2021.»



