

## Что нужно знать родителям по каждому элементу режима дня в детском саду

**Подъем.** Если будить ребенка в одно и то же время, скоро вы убедитесь в том, что он будет сам просыпаться к этому времени. Никогда не выдергивайте ребенка из кровати, даже если проспали, старайтесь избегать пробуждения с плачем. Не суетитесь, не говорите о том, как рано вам приходится вставать, чтобы не опоздать в «этот детский сад». Воспринимайте сборы как норму, как обязательный компонент вашей с ребенком жизни.



**Зарядка.** Желательна, но не обязательна. Рекомендуются упражнения на потягивание, самомассаж. Дома можно делать те упражнения, которые показаны по состоянию здоровья.

**Умывание.** Хорошая возможность для формирования навыков самообслуживания и неспешного пробуждения ребенка.

**Завтрак.** Не рекомендуется давать ребенку плотный завтрак перед посещением детского сада.

**Идем в сад.** Используйте это время для общения с ребенком. В детском саду есть ширмы для работы с родителями, на которых размещают специальные игры и задания, которые можно

использовать по дороге в детский сад. Эти задания соотносятся с темами занятий или целевых прогулок, временем года.

**Встреча.** Воспитатель обязан встречать каждого ребенка, вы обязаны передать ребенка из рук в руки. Не затягивайте прощание, чем дольше вы колеблетесь, тем дольше ребенок будет вас удерживать, профессиональный педагог сделает все, чтобы успокоить ребенка. Если есть какие-то пожелания, выскажите их сразу или договоритесь, что будете звонить педагогу, чтобы не слышал ребенок.

**Зарядка.** Проводится на основе сюжета, в зарядку включаются общеразвивающие упражнения, основные виды движений, бег, ходьба, прыжки.

**Завтрак.** Все завтраки, обеды и ужины в детском учреждении рассчитываются по калорийности и сочетанию продуктов, за это отвечает медсестра. Меню есть в каждой приемной.



**Игры.** Основной вид деятельности ребенка – игра. Развитие ребенка в игре происходит, прежде всего, за счет разнообразной направленности ее содержания.

Есть игры, прямо нацеленные на физическое воспитание (подвижные игры), эстетическое (музыкальные игры), умственные (дидактические и сюжетные игры). Многие из них в то же время способствуют нравственному воспитанию (сюжетно-ролевые, игры-драматизации, подвижные и другие игры).

**Подготовка к организованной образовательной деятельности.** Важно научить ребенка смене деятельности, поэтому подготовка к образовательной деятельности имеет важное значение. Дети собирают игрушки, дежурные помогают педагогу разложить раздаточный материал, дети переодеваются (для занятий физкультурой) и т.д.

**Организованная образовательная деятельность (занятия).** Образовательная деятельность обязательно проводится во всех группах детского сада.



**Прогулка.** Количество прогулок и время их проведения определяется нормами СанПиН. Оставлять ребенка по просьбе родителей в группе на время прогулки запрещено.

**Обед.** Ребенку трудно привыкнуть к новому вкусу пищи, новой обстановке во время еды, ему нужно время, чтобы освоиться, поэтому

некоторые дети первое время могут отказываться от еды в детском саду.



**Сон.** Перед сном помещение спальни проветривается, окна закрываются до прихода детей. Во время сна температура в спальне должна быть ниже, чем в групповой комнате, но не менее чем +19 (в каждой спальне есть термометр)

**Подъем после сна.** Подъем проводится постепенно, по мере пробуждения детей. После подъема проводятся гимнастика, гигиенические процедуры, организуется босохождение по массажным дорожкам.

**Полдник.** Если у вашего ребенка есть аллергия на те или иные продукты, сообщите педагогу, он внесет его в специальный список, который висит в группе над обеденной зоной.

**Прогулка.** Одевайте детей по погоде и времени года. Помните: утром всегда прохладнее. Положите в шкафчик ребенка ветровку на всякий случай, если погода изменится. Звоните педагогу, если у вас есть какие-то пожелания. Знайте: специально «простужать» ребенка никто не будет, с педагогов строго спрашивают за посещаемость и количество заболевших детей в группе.

**Ужин.** Отдельно каждому ребенку давать те или иные продукты по желанию родителей запрещено.

**Идем домой.** Родители должны предупредить воспитателя о том, что они забирают ребенка, сделать соответствующую запись в специальной тетради. С первых дней посещения детского сада приучайте ребенка говорить «До свидания» другим детям и воспитателю.