

Консультация для родителей

Режим дня для младших дошкольников.

Подготовили:
педагог-психолог: Калашникова Л.И.

Режим дня для младших дошкольников -является важным аспектом их роста и формирования. Начало дня младшего дошкольника приходится на 7-8 часов утра. Регулярное пробуждение в одно и то же время способствует формированию чувства времени и стабильности у ребенка. Каждый день стоит начинать с утренней гимнастики, которая помогает поддерживать активность. Простые физические упражнения улучшают состояние здоровья и настроение, а родители могут участвовать в этом процессе, создавая игровую атмосферу и дух соревнования, что формирует у детей любовь к активному образу жизни.

После утра, наполненного гигиеническими процедурами и сытным завтраком, следует время для подвижных игр и образовательных занятий. Важно обеспечить сбалансированное питание, включая полезные перекусы с фруктами и овощами, что способствует поддержанию энергии и концентрации.

Основная часть дня включает развивающие занятия, направленные на развитие моторики и креативности, а также прогулки для физического развития. После обеда полезен тихий час для восстановления сил. В последующее время младшие дошкольники становятся более активными и готовы к творческим занятиям.

Важно помнить о времени для самостоятельной игры, что развивает независимость и креативность. Совместные занятия с родителями обогащают досуг и развивают разные таланты. День завершается вечерними ритуалами, такими как чтение книг, что укрепляет эмоциональную связь и помогает ребенку успокоиться перед сном. Корректируя режим с учетом потребностей каждого ребенка, родители создают условия для его полноценного развития.

Используемая литература:

Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - М.: Медицина, 1977