

КГКП «ЯСЛИ- САД «БАЛБӨБЕК»

# РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА: КАКОЙ РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Выполнила: педагог – психолог Бялова Б.О..

2024г

# РЕЖИМ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ ПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

Самая большая радость для родителей, видеть своего ребенка здоровым. А чтобы малыш рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо соблюдать режим дня.



# РЕЖИМ ДНЯ В ДО

Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.



## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН РЕЖИМ?

Если ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он не дисциплинирован и не послушен.



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

ОН ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДО, СОХРАНЯЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ПОСТОЯНСТВО И ПОСТЕПЕННОСТЬ. РЕЖИМ ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ТРЕБОВАНИЯМ



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Обеспечивает организованное начало дня в детском саду. Кроме того ценна тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.



# ПРОГУЛКА ЯВЛЯЕТСЯ НАДЕЖНЫМ СРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ



## ПРИЕМ ПИЩИ

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах четырех часов





# ИГРА

Является ведущей формой деятельности в дошкольном детстве. Помимо воспитательного и образовательного значения, игра, в первую очередь подвижная, представляет собой и важное средство укрепления здоровья.



# СОН - ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

Сон важен для детей дошкольного возраста, поэтому его организация требует должного внимания



НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА РАХМЕТ!

