**Консультация: «Распорядок дня воспитанника в учреждении дошкольного образования и дома».**

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а, так же, рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребёнка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Известно, что в каждом учреждении дошкольного образования есть распорядок дня. Сон, игры, прием пищи и занятия проводятся в строго определенные часы. Перед тем, как отдавать малыша, родителям следует устроить распорядок дня дома таким образом, чтобы время сна и еды приходилось на те же часы, что и в детском саду. Для этого папам и мамам необходимо знать, какой распорядок в учреждении дошкольного образования.

Организация распорядка дня в учреждении дошкольного образования производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Распорядок дня ребенка может быть различным, но каждое учреждения дошкольного образования придерживается единых общих правил.

Время свободной деятельности предусмотрено для самостоятельных игр. Также, дети играют друг с другом во время прогулки на свежем воздухе. Если на улице плохая погода, то вместо прогулки дети проводят время в группе.

Огромное значение в распорядке дня играет не только время приема пищи, но и состав блюд. Приблизительное меню в обязательном порядке должно включать: молочные продукты, овощи, фрукты, мясные и рыбные продукты, хлеб. Родители могут заранее поинтересоваться, чем кормят детей в конкретном учреждении.

Во время тихого часа все дети отдыхают. Даже если ребенок не хочет спать днем, то он просто лежит на кровати. Как правило, время дневного сна составляет от 2 до 2,5 часов.

Большое значение для полноценного развития ребенка играют занятия. Длительность занятий, как правило, не превышает 30 минут, чтобы ребенок не успел устать.

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.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. 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.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом 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. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!!!

 Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры 7.00-8.00

Завтрак 8.00-9.10

Игры и занятия дома 9.10 -10.00

Прогулка и игры на свежем воздухе 10.00-12.30

Обед 12.30-13.20

Дневной сон 13.20-15.30

Свободное время для спокойных игр 15.30 -16.00

Полдник 16.00-16.30

Прогулка и игры на свежем воздухе 16.30-18.30

Ужин 18.30-19.00

Свободное время, спокойные игры 19.00 -21.00

Ночной сон

**Консультация «Прогулка и её роль в развитии ребенка».**

Многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, но прогулки очень важны для человека, в особенности для детей.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

 Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Не менее полезны и зимние прогулки. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Наверное, вы замечали, что всплеск вирусных заболеваний чаще всего бывает, когда морозная погода сменяется оттепелью.

Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе.

Помните, правильно организованная и проведенная прогулка обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

Итак, вы с малышом собираетесь на прогулку. Вроде бы простое дело – погулять на улице, пройтись по свежему воздуху. Но зачастую, мама берет малыша и отправляется с ним по своим делам – в магазин, на почту, по другим важным и, несомненно, неотложным делам. Прогулка превращается в «хозяйственный марафон». Не будем спорить - это тоже нужно. Но сегодня мы хотим поговорить о другой прогулке, о той, когда мама никуда не спешит, когда есть время спокойно прогуляться с малышом в парке и во дворе. Поговорим о том, как организовать прогулку так, чтобы она стала интересной, веселой, запоминающейся, чтобы принесла пользу не только здоровью, но и развитию ребенка. Основным видом деятельности дошкольника является игра, она и поможет решить выше перечисленные задачи.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей. Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Варианты игр с детьми на прогулке:

Игра «Беги к тому, что назову»

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинки, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать».

Затем мама объявляет: «А теперь машины поехали к горке!» все машинки едет к горке. «А теперь к домику!» и т.д. если ребёнок стоит и никуда не бежит, можно ему помочь – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру самостоятельно.

Игра «Кто как ходит?

Взрослый называет малышу животных, птиц, предметы. Задача ребёнка изобразить, кто как передвигается. Например, говорите: «Зайка». Малыш должен прыгать вперёд, «Мишка» - идти, косолапя и вперевалочку, «Самолёт» - бежать с расставленными руками, «Солдат на параде» - идти, поднимая ноги. Можно поменяться ролями, пусть малыш загадывает зверя или предмет, а вы изображаете.

Игра «Помощники Деда Мороза»

Для этой игры понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите ребёнку, что зимой Дед Мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мёрзли на морозе. Предложите ребёнку с друзьями посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки».

Игра «Снежные шары»

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

Игра «Кто быстрее?»

Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Все бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

Игра «Санные горки»

Необходимо напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначить две линии. За первую линию становятся родители и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

Игра «Движущаяся мишень»

На площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга обозначаются две линии. За одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков. За другую линию становится мама. Мама начинает двигаться вдоль линии. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из родителей.

Игра «Кружева на снегу»

Родители и ребёнок заранее дома изготавливают из «цветной воды» разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки «цветной водой» рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания игры родители и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

Игра «Волшебные очки»

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» - это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.

Игра «Выше - ниже»

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

Игра «Берег и река»

На внимание. На земле чертятся 2 линии на расстоянии 1 м. Между этими линиями «река», а по краям – «берег». Все стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ», все выпрыгивают на «берег».

Игра «Берегись, заморожу»

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика…

А также на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика и т.д. Это лишь список традиционных развлечений, которые могут превратить обычную зимнюю прогулку в увлекательный досуг.

Существует масса интересных игр для детей самого разного возраста, позволяющих ребёнку активно двигаться, воспитывать характер и творчески развиваться.

Можно организовать настоящие игры по зимнему многоборью. Включите в него стрельбу по мишеням, «метание» снежка на дальность и прыжки в высоту через возведённые снежные барьеры. По-настоящему азартной игрой может стать поиск «сокровищ», зарытых в снегу на очерченной территории.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и вас самих!

Совместные игры позволят вам стать настоящими друзьями, поверьте, это важно. Особенно дорога будет такая дружба в сложном подростковом возрасте, а ведь начинается она в раннем детстве.

**Консультация «Профилактика дорожно-транспортных**

**происшествий с детьми».**

Профилактика дорожно-транспортных происшествий с детьми во многом зависит от Сознательности, личной культуры и дисциплинированности самих взрослых. Самое действенное средство воспитания маленького пешехода - пример поведения на дороге родителей и окружающих людей.

Дорога прочно занимает первое место среди печальной статистики детского травматизма и смертности. Безумный ритм современной жизни гонит по нашим дорогам лавину вечно спешащего транспорта, а по тротуарам - лавину вечно спешащих пешеходов.

Пока ребенок с вами, он в безопасности, но в 6-7 лет у детей, особенно у мальчиков, появляется явное стремление к самостоятельности. В один прекрасный день ваш малыш вырывает руку и говорит, что его не надо провожать до садика и школы, дальше он пойдет сам. Сегодня вы убедили ребенка, но завтра он непременно настоит на своём, и вы уступите, успокаивая себя тем, что маршрут известен ему от и до.

А теперь представьте, что светофор сломался и рядом не оказалось регулировщика привычный путь перекрыли дорожные строители, и ребенку надо самостоятельно выбирать новый маршрут…

Ребенку мало хорошо знать правила, регулирующие потоки людей и транспорта, - надо понимать их суть, уметь оценивать обстановку, быть внутренне убежденным, что храбрость дорожного нарушителя - это опасная глупость. Только такой подход может реально защитить маленького пешехода.

Ребёнок твёрдо должен знать, что дорогу можно переходить только в установленных местах: на пешеходном переходе и на перекрёстке. Но и в данном случае никто не может гарантировать его безопасность. Поэтому, прежде чем выйти на дорогу, остановитесь с ребёнком на расстоянии 50см - 1метра от края проезжей части, обратите его внимание, что посмотреть налево и направо надо обязательно с поворотом головы, и если с обеих сторон нет транспорта представляющего опасность, можно выйти на проезжую часть. переходить дорогу надо спокойным размеренным шагом и не в коем случае не бегом.

Большую опасность для детей представляют не регулируемые пешеходные переходы, здесь ребёнку важно убедиться, что расстояние до автомашин с обеих сторон позволит ему перейти дорогу без остановки на середине проезжей части. На регулируемом пешеходном переходе объясните ребёнку, что красный и жёлтый сигнал светофора - запрещающие. Особенно опасно выходить на дорогу при жёлтом сигнале, потому, что некоторые машины завершают проезд перекрёстка и при этом увеличивают скорость. Зелёный сигнал - разрешающий, но он не гарантирует пешеходу безопасный переход, поэтому прежде чем выйти на дорогу надо посмотреть налево и направо и убедиться, что все машины остановились, опасности нет.

Правила безопасного поведения на улицах нашего города:

Переходите дорогу размеренным шагом. Выходя на проезжую часть дороги прекратите разговаривать - ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.

Переходите дорогу только на зеленый сигнал, на красный или желтый сигнал светофора очень опасно, как бы вы при этом вы не торопились.

Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком “Пешеходный переход”.

Из автобуса, такси выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или побежать на проезжую часть.

Привлекайте ребенка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге, показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т. д.

Выходить с ребенком из-за кустов, снежных валов или стоящих машин, не осмотрев предварительно дорогу - это типичная ошибка и нельзя допускать, чтобы дети ее повторяли. Показывайте им правильное место перехода.

Запретите детям играть вблизи дороги и на проезжей части. Покажите, где играть можно.