

## Режим дня дошкольников

**8.00** – Всем проснуться пора! С добрым утром вся семья!

**8.20 – 8.40** – Чтобы быть весь день в порядке, надо сделать всем зарядку! Умываемся мы дружно, кашку кушать всем нам нужно!

**9.00** – Мама нас за стол зовет, вкусный завтрак всех нас ждет

**9.30 -12.00** – В игры разные играем!

Мы гуляем, загораем,  
Бегаем, поем, рисуем!

Лепим, мастерим и пляшем!

Не грустим в семействе нашем!

**12.00** – Все за стол! Пора обедать, супа вкусного отведать!

**13.00 – 15.00** – К нам приходит тишина – отдыхает детвора! Детки глазки закрывают и тихонько засыпают.

**15.30 – 16.00** – Вот и полдник подошел, сели всей семьей за стол

**16.00 – 19.00** – В это время предлагаем Песни петь и танцевать,  
Книжки добрые читать.

В игры можем поиграть, полепить, Порисовать, на скакалке поскакать.

Ну, а если не темно, погуляем заодно!

**19.00** – Пора за стол! Все для ужина накрыто! Приятного всем аппетита!

**20.30** – Вот и день почти прошел, ждем «Спокойной ночи!», сказку на ночь посмотреть любим очень – очень!

**21.00** – Ночь пришла, темноту привела. Малыши все будут спать, крепко глазки закрывать!

## ПОМНИТЕ!

**Отдых – это хорошо.  
Неорганизованный отдых –  
плохо!**

**Солнце – это прекрасно.  
Отсутствие тени – опасно!**

**Водные процедуры и купание  
– это полезно.**

**Многочасовое нахождение в  
воде – вредно!**

**Не забывайте о правилах  
безопасности!**

**Постоянно напоминайте о  
них детям!**

Буклет подготовила

Кипина Светлана Васильевна, воспитатель

МАДОУ «Чердынский детский сад»

[kipina\\_svetlana@mail.ru](mailto:kipina_svetlana@mail.ru)

г. Чердынь, 2020 год

МАДОУ «Чердынский детский сад»



**«У НАС В ГОСТЯХ ЛЕТО»**

информационный буклет  
для родителей дошкольников

**Каждому ребенку –  
своё полезное и интересное  
лето!**

## Игры

### на пляже, в песочнице

#### Прятки

Обозначьте небольшую площадку, на которой будет происходить игра. Один из родителей прячет в песке небольшую игрушку или другой предмет. При этом никто не должен подглядывать. После этого ребенку нужно с помощью палочки

найти спрятанный предмет, протыкая песок палочкой.

Тот, кто находит спрятанный предмет, будет прятать его сам.



#### Картины на песке

Выровняйте и увлажните песчаную поверхность. Пусть ребенок с помощью палочки, пальчика или прутика нарисует солнце и цветы, родной дом и любимую семью. Также можно поучиться рисовать цифры и буквы, составлять слова и решать примеры.



Можно предложить ребенку построить замки, города и крепости из песка, с помощью формочек приготовить угощение для мышки. При этом нужно помочь ребенку в ходе экспериментирования вспомнить некоторые свойства песка.

## Уважаемые родители!

Чтобы летний отдых принес только удовольствие Вам и Вашему ребенку, приведем несколько полезных рекомендаций:

- ✓ Если Вы решили заниматься с малышом, делайте это лучше утром. При этом занятия должны быть не продолжительными по времени.
- ✓ Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, играя с ребенком в песочнице или занимаясь спортом. Помните, лето – лучшее время для укрепления здоровья ребенка, а главные помощники – это солнце, воздух и вода.
- ✓ Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомляемость. Дошкольник должен спать не менее 10 часов.
- ✓ Следите за питанием ребенка. Мороженое, лимонад, фаст – фуд не принесут здоровья малышу. Старайтесь включать в рацион детского питания больше свежих фруктов, ягод и овощей.
- ✓ Организуя прогулку – экскурсию по городу или путешествие в другой город, обсуждайте с ребенком полученные впечатления. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность в общении не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

## Игры

### во дворе, на даче

#### Классики

Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисуем мелком клеточки с цифрами в определенной последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку.

Главное — попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачным игроком считается тот, кому удастся пройти весь путь от единички до десятки.



**«Тише едешь, дальше будешь»**

#### СТОП»

Водящий встаёт спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь — стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.