

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – [svetlanagudim19754@mail.ru](mailto:svetlanagudim19754@mail.ru),

официальный сайт <https://ds35-mixajlovsk-r07.gosweb.gosuslugi.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

---

# **Консультация для родителей «Режим дня младшего дошкольника»**

**Подготовил:**

воспитатель

Леденева Г.А.

МБДОУ «Детский сад №35»

**Дата:** 15.01.2025

**Режим** дня ребенка играет ключевую роль в его развитии и благополучии. Правильная организация времени помогает создать комфортную среду, которая способствует обучению, социализации и физическому развитию ребенка.

Утро малыша начинается с пробуждения. Важно, чтобы ребенок вставал в одно и то же время, так как это формирует у него чувство времени и стабильности. Еженедельный необходимо делать зарядку, так как она подготавливает детей к активному дню. Простые физические упражнения способствуют улучшению физической формы и повышают настроение. **Родители** должны подключаться к этому процессу, создавая атмосферу игры и соревновательности. Тем самым они не только совместно проводят время, но и воспитывают у детей любовь к активному образу жизни.

После утренних процедур и завтрака, который должен быть питательным и разнообразным, малыш готов для активных игр и занятий.

Важным аспектом **режима** дня является сбалансированное питание. Полезные перекусы с фруктами, овощами или другими продуктами, богатыми витаминами, помогают поддерживать уровень энергии и концентрации малыша. **Родители** должны обращать внимание на пищевые предпочтения и развивать у ребенка привычку к здоровой пище.

Основная часть дня включает в себя обучающие занятия, направленные на развитие моторики, логики и креативности. Прогулки на свежем воздухе, игры на площадке и общение со сверстниками способствуют физическому развитию и укрепляют иммунитет.

После обеда следует тихий час, который помогает детям восстанавливать силы.

После тихого часа **младшие дошкольники** обычно становятся более активными и готовы к новым видам деятельности. В это время можно

организовать творческие занятия, такие как рисование, лепка или **конструирование**. Эти активности не только развивают мелкую моторику, но и стимулируют креативное мышление. Важно поощрять детскую фантазию и возможность самовыражения, создавая для них благоприятную атмосферу.

Не менее важным элементом **режима** дня является время для самостоятельной игры. Это способствует развитию независимости и творческих навыков, позволяя детям изучать мир вокруг. Такие моменты особенно важны для формирования личности и эмоционального интеллекта.

Вечером время для семейных игр, чтения книг и подготовки ко сну.

Заканчивается день спокойными вечерними ритуалами: чтение книг или совместное обсуждение событий дня. Такие упражнения формируют эмоциональную связь между **родителями** и ребенком и помогают снизить уровень тревожности перед сном. Наконец, важно следить за тем, чтобы время укладывания также было стабильным, что способствует полноценному сну и общему оздоровлению ребенка.

Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, корректируя **режим дня под него**.

Таким образом, сбалансированный **режим дня**, включающий в себя физическую активность, творческие занятия и качественное время с **родителями**, создает прочный фундамент для гармоничного развития ребенка.